诗篇

卷一

第一篇

[1] 不听从恶人的计谋,
不驻足罪人的道路,
不与不敬上帝的人为伍;
这样的人才会有福。
[2] 他只仰慕主的律法,
日夜思考默诵。
[3] 他象栽在溪水旁的果树,
按时结果, 永不凋零。
他的所作所为事事顺利, 一
帆顺风。
[4] 邪恶的人不是这样,
他们象糠秕*被风吹散。
[5] 当义人起来执行审判的时
候, 恶人必被定有罪;
罪人不会被定为无辜。
[6] 主为义人指引道路,
邪恶的人却要被毁灭。

第二篇

[1] 外邦为什么争闹喧嚣?
异族为什么谋划虚妄?
[2] 列国的首领蚁聚而谋,
要攻击主和他所选立的君
王。
[3] 他们说,
我们要摆脱羁绊, 把他们推
到一旁。
[4] 至高的主从天上的宝座发笑,
嗤笑这些人的愚昧荒唐。
[5-6] 上帝含怒告诫这些人:
我选定这人为王!
他必在锡安山上君临世界!
锡安是我的圣山!
这使列国的首领惊惶。
[7] 那被选立的君王说: 我要宣
喻主的旨意。
主对我说:
自今而后, 我就是你的父
亲, *
[8] 你但有所求,
我就把列国赐给你,
全世界的民族都将隶属于你!
[9] 你要用铁腕统治他们,
要粉碎他们,
象用铁杖打碎瓦器一样。
[10] 省悟吧!
你们这些王侯, 一方的首领!
听从我的规劝,
[11] 要以敬畏之心侍奉主,
战战兢兢敬拜在他的面前。
[12] 要亲近他的儿子,
否则, 他会发怒, 把你们全
都毁灭掉。
他的怒气快要爆发了!
信赖他的人是有福的。

第三篇

大卫逃脱儿子押沙龙后所作的诗歌

[1] 主啊, 我竟然有这么多仇敌!
这么多的人起来攻击我!

糠秕: 从小麦和大麦一类谷物的籽上剥离下的外壳, 农夫不保留这些无用的东西。

我就是你的父亲: 直译为: “是我养育了你”, 这可能是表示上帝接受君王做他的儿子。

[2] 人们议论我说：上帝不会拯救我。
[3] 主啊，你是我的荣耀，你护卫着我；
是你使我人前显贵。
[4] 我向主求助，
他从他的圣山上应允我。
[5] 我躺下安然入睡，又安然醒来，
因为主在保护着我。
[6] 纵有千万敌军围困，我无所惧。
[7] 起来吧，主；*
我的上帝啊，拯救我吧！
当你打我的仇敌的脸时，你要打掉这些恶人的牙齿！
[8] 胜利属于上帝！
愿你赐福给你的子民！

第四篇

大卫的诗，交于伶长，用丝弦乐器伴奏

[1] 至高的上帝啊！
我呼唤的时候，求你应答我；
我在危难中的时候，求你援救我；
求你怜悯我，垂听我的祷告。
[2] 人哪，你们诽谤我，要到几时？
你们喜爱空洞无聊的流言蜚语，
整天编造和散布谎言中伤我。
[3] 要知道主会倾听忠于他的人的祈求；
当我向他求助时，
他垂听我的呼唤！
[4] 你们要战战兢兢，不可犯罪！
睡觉之前，要默默反思，
然后安然入睡。
[5] 要向主献上当献的祭*，要信赖主。
[6] 许多人问：
“谁能向我们显示上帝的美意？
主啊，求你让我们看见你的容光！”
[7] 你使我的心充满喜悦，
胜过五谷丰登、美酒满溢带来的欢欣。
[8] 我躺下来，安然入梦，
主啊，因为你在保护着我。

第五篇

*大卫的诗，交于伶长，长笛*伴奏*

[1] 主啊，请垂听我的祈祷，
请顾念我深思熟虑的倾诉。
[2] 我的君王，我的上帝啊！
求你垂听我的呼求，
我在向你祈祷。
[3] 主啊，每天清晨，我向你献祭，
你就听到我的心声，
我在静候你的回音。
[4] 你不是喜爱邪恶的上帝，
恶人不能与你同在。
[5] 你厌恶狂傲的人，
你憎恨作恶的人。
[6] 撒谎的人，要被你灭绝；
嗜血的和诡诈的人，要被你抛弃。
[7] 而我，得到你不变的爱，
前往你的殿堂*，
满怀敬畏之情，
向你的圣殿俯伏敬拜。

起来吧，主：每当人们抬着约柜投入战斗时就说这句话，表示上帝与他们同在。见《民数记》10:35-36。

祭：献给上帝的礼物，通常是特备的动物，杀死后在祭坛上烧化。

长笛：可能是调名而不是乐器名。

殿堂：耶路撒冷城内专为犹太礼拜的建筑物。

[8] 主啊，我的仇敌时刻在窥伺
我的一举一动，
求你指引我，
实现你的旨意，
为我展现一条笔直的路。
[9] 他们内心充满邪恶，
贪得无厌，
他们的喉咙象敞开的坟墓等
候吞食死尸；
他们花言巧语，专行哄骗。
[10] 上帝啊，
惩罚他们吧！
让他们自食恶果；
求你把他们赶走，因为他们
罪恶多端，背叛了你。
[11] 归依你的人是有福的！
他们永享欢愉和快乐。
你赐福给那些崇尚你的名字
的人，
他们将因你而永享欢乐。
[12] 因为，主啊，你赐福给正义
的人，
象盾牌一样四面护卫着他们。

第六篇

大卫的诗，交于伶长，用弦乐伴奏

[1] 主啊，求你不要发怒责备
我，
不要在震怒中惩罚我。
[2] 求你怜悯，因为我已精力衰
微；
求你医治，因为我已骨肉颤
栗。
[3] 我的灵魂都在打战，
主啊，你要到几时才来呢？
[4] 主啊，求你回来，
求你让我重新坚强起来，
求你用你不变的爱拯救我。
[5] 死去的人不能再赞颂你的名
字，
在阴间没有人能纪念你。
[6] 主啊，我整夜呻吟悲叹，
泪水湿透了床榻，
[7] 悲苦使我视力模糊，
仇敌搞得我两目昏花。
[8] 走开吧，作恶的人！
主已经听到我的哭声，
[9] 他垂听我的呼求，
他答允了我的祷告。
[10] 我的仇敌既不安又失望，
他们必在突如其来的事件中
蒙羞而归。

第七篇

大卫按便雅悯人古实的话献给主的诗

[1] 主－我的上帝！
我只信赖你，
求你救我，摆脱那些追赶我
的人，
救救我吧！
[2] 不然，他们会象狮子一样把
我撕成碎片，
没有人能够救我。
[3] 主－我的上帝啊！
如若我有过不义之举，
如若我曾染指邪恶，
[4] 如若我曾对朋友恩将仇报；
即使对仇敌，如若我曾无缘
无故地掳掠过他们，
[5] 就让仇敌追杀我，擒获我，
把我的性命踏在脚下，
使我的荣耀归于尘土。
[6] 主啊，求你奋起，你的震怒
将慑服狂暴的仇敌。
求你为我主持正义－你所主
张的正义。
[7] 愿世上万国环绕着你，
愿你君临世上的一切。
[8] 主啊，你要审判世界，
求你宣判我无罪，
因为我是正直无辜的。
[9] 上帝是正义的，
他洞察我们的心肠肺腑。
求你阻止恶人的凶暴，褒扬

义人的善行。
10 上帝是我的庇护者,
他拯救心地正直的人。
11 上帝是公正的审判者,
他时刻谴责邪恶的人。
12 恶人若不幡然悔悟,
上帝将拔剑出鞘, 弯弓搭箭, 对准他们。
13 他将备好致命的兵器,
射出火的箭。
14 看哪, 作恶的下场痛苦不堪,
它以恶行开始, 以骗局告终。
15 他挖了坑, 要陷害别人,
自己却掉了进去。
16 他谋设的毒计成了自己的圈套,
他筹划的暴行落在自己头上。
17 我要感谢主的公义,
我要颂扬主－至高者的名。

第八篇

*大卫的诗, 交于伶长, 用迦特*乐器伴奏*

1 主－我们的主啊!
你的名是世上最美妙的名字,
使得对你的颂赞无所不在。
2 婴儿和幼童齐唱颂赞之歌－
你赐给了他们这些雄壮的歌声,
使得仇敌噤口无言。
3 我时时仰望你亲手创造的天空,
仰望你创造的月亮和星辰。
4 我不知道:
人*算什么,
你竟顾念着他, 眷怀着他!
5 你造了人*,
仅使他略逊于天使, 并冠以荣耀和尊贵。
6 你使他们凌驾于你的所有造物之上,
把一切都置于他的脚下。
7-8 羊群、牛群－一切牲畜和野兽,
空中的飞鸟,
海中的游鱼,
一切一切都归他管辖。
9 主－我的主啊!
你的名字是世界上最美妙的名字。

第九篇

*大卫的诗, 交于伶长, 用幕拉便*调*

1 主啊, 我要一心颂赞你,
我要传扬你的所有奇迹。
2 我因你而欢欣快乐,
至高的上帝啊,
我吟诵诗篇, 颂赞你的尊名。
3 你一出现, 我的仇敌就转身奔逃,
他们仆倒在地, 毕命刀下。
4 你坐在审判者的宝座上,
伸张公义, 为我昭雪。
5 你斥责异族,
剪灭邪恶之徒。
你使他们的名字永远地消失了!
6 主啊, 你使仇敌荡然无存,
唯有他们的城堡永远沦为废墟。
你把异族从他们的城中驱赶出去,
一切遗迹都已消灭尽净。

迦特: 可能是一种乐器, 也可能是调名, 也可能是圣殿乐队的一名演奏者, 就象迦特人俄别以东一样, 见《历代志上》15:21,16:4–7。

人: 这是希伯来语中谈及－“民众”－亚当和以挪士的后代时的方式。

人: 这里仍然谈论的“人”可以理解为一个人也可以理解为全体民众。

幕拉便: 这可能是调名“人子之死”, 也可能指的圣殿内的两大乐队之一, 幕拉便可能指比拿雅, 见《历代志上》15:20。

[7] 而后，主使他的王国强盛，
使公义彰显于世。
[8] 他以公义审判世界，
以正直审判万民。
[9] 主庇护受欺压的人，庇护那些不堪重负的人。
[10] 闻名而至的人要依赖你，
因为主从不撇弃前来求助*的人。
[11] 高吟诗篇颂赞锡安山上的主，
向世人传扬他做过的大事。
[12] 他不会忘记寻求公义的人，
他不会忘记穷困潦倒、困苦无助的人。
[13] 主啊，求你怜悯我！
看，我的仇敌在怎样害我，
救我脱离死地吧！
[14] 我要在耶路撒冷颂赞你，
为得到你的拯救而喜悦。
[15] 异族仇敌陷在自己挖掘的坑里，
他们张设的罗网却缠住了他们自己的脚。
[16] 主公正地审判世人，
以此表明自己；
他用他们自己谋设的陷阱惩罚了他们。
[17] 让那些邪恶的人，那些忘记了上帝的人都下地狱去吧！
[18] 穷苦者不会永远被遗忘，
他们的愿望不会永远受挫折。
[19] 主啊，你起来，
不要让世人以为他们有力量，
要让世界在你面前接受审判。
[20] 主啊，你要惩戒他们，让他们知道自己不过是人！

前来求助：直译为“寻求血仇”。被害人的家属可以到法庭要求惩治杀人者。在这里，上帝就象法官，他听取被他人伤害的人的陈述。

第十篇

[1] 主啊，你为什么离我们这样远？
为什么在我们危难时袖手旁观？
[2] 邪恶的人狂妄骄横，
恣意欺压穷人；
穷人陷在他们所设的恶谋中。
[3] 邪恶的人吹嘘自己的野心，
贪婪的人背弃并轻慢主。
[4] 邪恶的人盛气凌人，
从不求告上帝，
他们作恶时毫不在意，仿佛上帝根本不存在。
[5] 邪恶的人始终行事卑劣；
主的训诫他们不屑一顾，
上帝的律法他们视同无物。
[6] 他们心里说：
“什么也吓不住我们！
我们快乐逍遥，
永远不会遇到麻烦。”
[7] 他们满口是咒骂，诡诈和恫吓，
舌底吐出的是怨毒和恶谋。
[8] 他们埋伏在村庄里，
专等杀害无辜。
他们伏身暗处，窥伺过往的行人。
[9] 他们潜伏等待，
象畜栏里的狮子，
时刻准备攫取无处可逃的猎物，
他们隐藏着，
等待着要捕捉穷人，
用网子网住他，把他掳走。
[10] 他们的牺牲者被压垮了，
倒在他们的暴力之下。
[11] 邪恶的人心里说：
“上帝不管这些！
他对我们漠然视之，
从不管我们在干些什么。”

[12] 主啊，求你起来;
上帝啊，求你惩罚这些恶人。
请不要忘了困苦的人！
[13] 为什么邪恶的人敢轻慢上帝？
他们自以为上帝不会惩戒他们的作为。
[14] 其实，你早已洞察一切。
你看见了一切困苦和危难，
你伸出手，帮助这些困苦无助的人，
帮助孤寡无靠的人。
[15] 上帝啊，求你粉碎恶人的势力，
求你剪灭恶人的罪行，
彻底清除，直到净尽！
[16] 主是万世不易的君王，
异族要从他的国土上灭绝掉！
[17] 主啊，你听到了困苦者的祈求，
你赐勇气给他们，
垂听他们的求告。
[18] 你为孤儿和受欺压的人主持正义，
不让骄横的人再威吓他们。

第十一篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 我以主为避难之地，
你们怎能对我说:
逃吧，象鸟儿一样躲到山里去。
[2] 邪恶的人躲在黑暗里，
弯弓搭箭，
对准善良诚实人的后心。
[3] 根基崩溃了，
义人还能做什么呢？
[4] 主在他的圣殿里，
他的宝座在天上。
他俯视世上的一切，检验每一个人。
[5] 他寻找正直的人，
他痛恨心地残忍以暴力为乐的恶人。
[6] 他向恶人降下燃烧着的炭火，
他使火山喷出滚热的岩浆，
这些恶人得到的只是灼人的热风*！
[7] 主伸张公义，
他接纳正直的人。
正直的人将能目睹他的圣容。

第十二篇

大卫的诗，交于伶长。调用第八。

[1] 主啊，求你救助我！
虔诚的人没有了，
忠信的人在世上断绝了。
[2] 人们彼此撒谎，
奉承的话里全是欺诈。
[3] 求主剪除油滑的嘴唇，妄言的舌头。
[4] 这些人说：“我们以唇舌得利，嘴长在我们身上，谁能管束我们？”
[5] 主说：“我就要来了，
因为贫穷的人在受欺压，困苦的人在痛苦呻吟，
我将站在他们一边，
保护这些饱受折磨的人。”
[6] 主的言语可靠而纯净，
如同在熔炉中精炼七次的白银，
没有丝毫瑕疵。
[7] 主啊，求你保护困苦无助的人，
永远保护他们。
[8] 那些恶人位高权重，
其实不过象假冒的珠宝，
看起来贵重，实际上一文不值。

灼人的热风：类比工人炼银时所用的烈火，银子在烈火中与其它无用的东西分离开来，这些东西被丢掉，只有纯银被保留下来。

第十三篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 主啊，你要把我遗忘多久呢？
永远忘掉我吗？
[2] 你要冷落我到几时呢？
[3] 我的忧虑积在心底，终日愁苦，还要几时？
仇敌得志，盛气凌人，要到几时？
[4] 主，我的上帝啊！
求你眷顾我，
求你应允我，
求你恢复我的力量，
[5] 否则，
我的仇敌会说：“我把他打倒了！”
他们会因我的跌倒而得意。
[6] 但我信赖你的不变的爱，
我的心因你的拯救而欣喜。
主啊，我要高声赞颂你，
因为你把恩宠降在我的身上。

第十四篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 愚顽的人自言自语：“没有上帝！”
他们为人可憎，行事卑劣，从不行善。
[2] 主从天上俯视人间，
要察看有没有智者，
有没有求告他的人。
[3] 可是世人都背离上帝，沉缅于腐败，
没有一个人肯诚心向善。
[4] 这些恶人鱼肉我的百姓，
根本不求告主。
[5] 当上帝降下惩罚时，他们就惊惧万状了！
因为上帝与义人同在。
[6] 邪恶的人阻挠穷人的心愿，
但主是他们的避难所。
[7] 以色列的救恩来自锡安！
当主救回被掳的子民之时，
愿雅各兴高采烈，
愿以色列欢天喜地。

第十五篇

大卫的诗

[1] 主啊，谁能寄居在你的圣幕？
谁能生活在你的圣山？
[2] 只有那些生活纯洁，行为正直，言谈真诚的人，
[3] 只有那些不流言伤人，不坑害朋友，不散布谣言的人，
[4] 只有那些嫉恶如仇，崇尚正义的人，
只有那些履行诺言不计得失的人，
[5] 只有那些不放债谋利，不收贿纳赂陷害无辜的人。
这样的人永立不败之地。

第十六篇

大卫的金诗

[1] 上帝啊，求你庇护我，
因为我只依赖你。
[2] 我对主说：
“你是我的主，除你之外我别无所求。”
[3] 我喜爱世上敬畏上帝的人，
他们受人景仰，至美至善。
[4] 追随异神的人只会招来痛苦，
我决不泼洒他们浇奠的血，
也不提及他们的神明。
[5] 主啊，你赐给我应得之份，
使我杯中常满；
你为我护持我的产业。
[6] 我得到的土地令人羡慕，
我有了一份美妙的产业。
[7] 我赞颂主，
他指引着我，
即便在深夜，他的教诲也从我的内心油然升起。

[8] 我时刻记住主就在我的面前,
我决不离开他的右边。
[9] 因此, 我的心欢喜,
我的灵快乐,
我的身体也安然无恙。
[10] 因为你不会把我的灵魂丢弃
在坟墓里,
也不会使你忠诚的仆人走向
毁灭。
[11] 你指给我生命之路,
主啊, 只要与你同在,
我的全身心就充满欢乐,
能在你的右边,
是我永恒的无上的幸福。

第十七篇

大卫的祈祷

[1] 主啊！求你垂听我寻求公义
的呼声,
垂听我坦诚的祈祷。
[2] 你将对我作出公正的审判,
你能洞察所有实情。
[3] 你检验我的心,
在夜间突如其来地鉴察我,
却找不到任何劣迹。
我立志不让自己的言语有任
何过失,
[4] 至于人的行为,
我尽力遵从你的教诲, 决不
与暴力有染。
[5] 我走你指引的路, 从来没有
失足。
[6] 我向你求助,
上帝啊, 求你务必应答我,
求你侧耳垂听我的申诉！
[7] 人们依赖你,
当他们受到侵害时, 就来向
你求助,
你举起有力的右臂救援他
们。
因此, 求你显示奇妙的慈爱
来拯救我吧！
[8] 求你庇护我, 如同保护你眼
中的瞳仁,
请把我置于你的庇护下,
[9] 让我逃避曾经劫掠我的恶人,
摆脱围困我的死敌。
[10] 他们残暴无情！
他们狂傲已极！
[11] 他们追逐我, 包围了我,
就要扑上来了！
[12] 他们准备攫取猎物,
象少壮的狮子蹲伏在树丛中。
[13] 主啊, 求你起来！
迎击我的仇敌！
制服他们！
求你用你的剑救我摆脱恶人。
[14] 主啊, 求你施展威力,
把他们从这个世界上清除掉！
毁灭他们的生命！
至于你所钟爱的人们,
让他们和他们的后代都丰衣
足食。
[15] 我祈求公道, 因此我见到你
－主。
能来到你的面前, 见到你,
我心满意足了。

第十八篇

主的仆人大卫在主救他脱离扫罗和其他仇敌时所作的诗, 交于伶长*

[1] 大卫说:
"主啊, 你是我的力量, 我爱
你！
[2] 主是庇护我的磐石*和堡垒,
我的上帝是我的避难之所,
他是我的盾,
是拯救我的角,
是我高踞山巅的平安之地。
[3] 我的仇敌嘲笑我,
我向主求助,
他就救我摆脱了仇敌。

这首诗也见于《撒母耳下》第二十二章中。

磐石: 也是上帝的名字, 表明他是强有力的平安之处。

[4] 死亡的绳索缠绕我，
毁灭的急流要把我带入死亡的深渊；
[5] 地狱的绞索缠绕我，
死亡的陷井就在眼前！
[6] 在困境中，我呼求主，呼求我的上帝，
于是，在他的圣殿里，
他听到我的声音，
听到了我求助的呼喊！
[7] 于是，大地颤动起来！
群山的根基抖动起来！
因为上帝震怒了！
[8] 他的鼻孔冒着烟，
嘴里喷出毁灭的火焰，火花在周身迸现。
[9] 他拉开天幕，
踏着浓重的黑云亲自降临。
[10] 他乘跨基路伯，
藉着风的翅膀急速飞驰。
[11] 他藏身在黑云里，
浓重的黑云为他拉起幕帐。
[12] 上帝的光环光辉四射，穿云而出！
冰雹雷电随之而下。
[13] 主从天上打雷，至高者发出他的声音，
冰雹雷电随之而下。
[14] 他以闪电为箭，驱散他的仇敌；
他的仇敌四散溃逃。
[15] 主啊，你开口斥责他们，
烈风从你口中骤起，刮向你的仇敌；
海水被卷起，
海底露出，显现出大地的根基。
[16] 主从高天伸手抓住我，
把我从汹涌咆哮的急流中拉出来！
[17] 主把我救出仇敌之手；
我的仇敌都比我强大，
[18] 他们趁人之危向我攻击，
但主做我的后盾。
[19] 我四面受敌，他领我到开阔之地；
他拯救我，因为他喜爱我！
[20] 主因我的正直奖赏我；
因我的无辜赐福给我。
[21] 我谨守主的指引，
从未背离我的上帝而犯罪。
[22] 我时刻牢记他的律法典章，
从未置之不理。
[23] 我始终以诚实无私的心侍奉主，
使自己远离邪恶。
[24] 主因我的正直奖赏我，
他知道我确实是无辜的。
[25] 主以忠信回报忠信，
以真诚回报真诚。
[26] 在纯洁善良的人面前，
你是纯洁善良的；
在阴险狡猾的人面前，
你比他们更难捉摸。
[27] 你拯救卑微的人，贬抑傲慢的人。
[28] 主啊，你为我亮起明灯，驱散黑暗。
[29] 有你的帮助，我能够冲锋陷阵；
在我的上帝的指引下，我能够攀越敌人的坚城。
[30] 上帝指引的路是完美无缺的，
主的允诺是无可置疑的；
他象盾，庇护依赖他的人。
[31] 除了主，没有别的上帝；
唯有我们的上帝，才是我们安全可靠的庇护地。
[32] 是上帝赐给我以力量，
是上帝使我品德纯洁。
[33] 上帝使我快如奔鹿，
即使登高履险也步伐稳健。
[34] 上帝教导我如何争战，
使我能力开铜弓，

35 上帝啊，你把胜利的盾牌交到我手里，
你用右手扶持我，
佑护我一次又一次克敌制胜。
36 你使我阔步驰骋，毫无跌绊，
37 我追赶仇敌，抓住他们；
不把他们扫荡净尽，决不回转！
38 我击倒他们，
使他们倒在我的脚下，
从此一蹶不起。
39 你赐给我争战的力量，
使我的仇敌拜服在我的面前。
40 你使我的仇敌引颈就戳，被砍倒在地。
41 他们哀号求助，
但是无人来救；
他们求告主，
但他没有回答。
42 我粉碎他们，象风吹散尘土；
我践踏他们，象践踏街上的灰尘。
43 你把我从攻击我的人手中救出来，
使我君临天下，
外邦异族全都臣服于我。
44 他们闻风而降，
匍伏在我的脚下；
45 他们勇气全失，
恐惧战栗地走出藏身之处。
46 主是永生的！
赞颂属于我的磐石！
上帝－我的救主至高无上！
47 他是惩罚我的仇敌的上帝，
他是使万民臣服于我的上帝！
48 他救我摆脱仇敌，
领我脱离凶暴，
使我高踞仇敌之上，
49 主啊，为此，我要在列国中颂扬你，我要高歌赞美你。
50 你是至高的上帝，
你使选立的君王无往不胜；
你把慈爱赐给你所选立的大卫和他的后裔，
直到永远！

第十九篇

大卫的诗，交于伶长

1 诸天述说着上帝的荣耀！
苍穹传扬着他的作为！
2 日日述说创世的业绩，
夜夜显示上帝的能力，
3 无言无语，无声无息，
4 然而，
他们的音讯传遍大地，他们的言语响彻人间。
上帝在天空为太阳安设帐幕，
5 太阳象新郎步出洞房，
容光焕发，
如健儿准备起跑。
6 他从地平线起步，
绕行中天，
直到天地的尽头，
他的热力穿透万物，无处可避。
7 主的律法完美无缺，
使人心灵充实；
主的诫律真实可信，
使芸芸众生智慧更新；
8 主的条例纯洁公正，
使人满怀喜悦之情；
主的训示洁净无疵，
使人眼亮心明。
9 对主的敬畏要纯粹，要保持到永远，
因为主是不可亵渎的，
主的裁决公正准确，
始终伸张公义。
10 它们珍贵，胜过最精纯的金子；
它们甘甜，胜过最纯净的蜂蜜。

[11] 主啊，你的仆人由此悚然而悟；
谨守你的教诲，获益无穷。
[12] 谁能明察自己的过错？
求你宽恕我隐秘的罪过。
[13] 求你使我不萌生妄念，肆意作为；
使我品德完美，免犯大罪。
[14] 主啊，我的庇护者，我的救赎者！
愿我的话语，我的心愿，都使你喜欢。

第二十篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 愿主在你身处逆境时应答你的求助，
愿雅各的上帝保护你。
[2] 愿他从他的圣所援助你，
愿他从锡安支援你。
[3] 愿他记念你的一切祭献，
悦纳你的烧化祭。
[4] 愿他使你心想事成，
使你的计划样样实现。
[5] 我们为你的救恩欢呼，以我们上帝的名义高举旗帜，
愿主成全你所求的一切！
[6] 现在我知道，
主把胜利赐给他所选立的君王，
他从圣洁的天国应答他，
以他的力量使那君王大获全胜。
[7] 有人以战车自傲，
有人以骏马矜夸；
但我们信靠我们的上帝，求告他的名。
[8] 他们将伏地不起，
我们却挺身而立。
[9] 主啊，求你拯救你选立的君王！
当我们求告的时候，求你应答我们。

第二十一篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 主啊，君王为你的力量而欣喜，
为你赐予的胜利而无比欢乐。
[2] 你成就了他的心愿，
应允了他的请求，
[3] 你赐福给他，把金冠加在他的头上。
[4] 他向你求寿，你就赐给他，
使他福寿无尽。
[5] 你赐给他胜利，使他声威远振；
你赐给他无上的尊严和荣耀。
[6] 你的赐福无穷无尽，
你的同在使他无比欢欣。
[7] 因为君王依赖主；
至高的上帝保佑他们不失败。
[8] 上帝啊，愿你向仇敌显示你的力量，
你的大能将打败那些恨你的人。
[9] 主啊，当你显现的时候，
他们如在烈焰熊熊的熔炉之中，
你的怒火象吞噬一切的火焰，
将把他们彻底毁灭掉！
[10] 他们的传人要被剪灭，
他们的后裔要被斩绝。
[11] 他们阴谋危害你，但注定不会成功，
[12] 因为你将向他们拉弓瞄射，
使他们掉头逃跑。
[13] 主啊，我们尊崇你！
我们歌唱，颂赞你的力量；
我们吟诗，颂赞你的大能。

第二十二篇

大卫的诗，交于伶长，调用朝鹿

[1] 我的上帝！我的上帝！
你为什么离弃我？
你远离我，听不到我的呼求，不来救助我！
[2] 我的上帝啊！
我白天呼求，你不应答;
我整夜呼求，从未停息,
[3] 但你是圣洁的,
以色列的赞美是你的宝座,
[4] 我们的祖先依赖你－
他们依赖你，你就能救他们！
[5] 他们向你呼救，就诸事平安;
他们依赖你，就从不失望。
[6] 但我竟然象一条虫，而不是一个人！
我被人藐视，被人羞辱,
[7-8] 看见我的人都嘲弄我,
对我摇头吐舌，说:
"既然上帝这么喜欢他,
就准会来救他,
让他求他的主去吧！"
[9] 主啊，有生以来，我只依赖你！
我在母亲怀抱中的时候,
你就保护我平安,
[10] 从出生那天起,
你就是眷顾我的上帝。
[11] 求你不要离弃我！
灾难临近了，我却求助无门。
[12] 强大如牛的仇敌把我团团围住,
就要发起攻击！
[13] 他们象狮子张开血盆大口,
怒吼着，抓撕着,
[14] 我精力殚尽,
陷于绝望,
象泼洒在地上的水！
全身的骨胳象要散开,
丧失了抵抗力,
[15] 我的力量枯竭了,
象没有水的干枯破裂的瓦罐。
我的舌头粘在牙床上,
上帝啊，我已经到了死亡的边缘。
[16] 邪恶的人象一群疯狗一样围住了我,
象狮子一样撕裂了我的手脚,
[17] 我的骨头历历可数。
他们狞视着我！
[18] 他们分了我的外衣,
又拈阄分我的内衣。
[19] 主啊，求你不要离弃我！
你是我的救主，快来救我吧！
[20] 求你救我逃脱刀剑,
让我宝贵的生命摆脱那些恶狗！
[21] 求你救我逃脱狮子的大口,
求你救我逃脱野牛的角。
[22] 上帝救了我！
上帝救了我！
为此，我要向我的同胞宣扬你创造的奇迹,
在聚会上颂赞你。
[23] 敬畏主的人们，你们要颂赞他！
雅各的子孙们，你们要荣耀他！
以色列的后代啊，你们要敬畏他！
[24] 他关心穷苦的人,
不忽视他们的苦难,
不抛弃他们;
当他们向他求助时，他垂听他们的呼求。
[25] 我要在盛大的聚会上颂赞你的业绩,
在敬畏你的人面前献上我许下的祭品。
[26] 穷苦的人，来吧！吃吧！
吃得饱饱的。
你们－寻求主的人们，都要颂赞他。
愿你们永远满怀喜悦！

[27] 遥远国度的人们，
愿你们怀念主，归依主，
愿世上的万民都俯伏跪拜在
主的面前。
[28] 因为主是万王之王，
他君临万国！
[29] 一切年华正茂的人要在主的
面前吃喝，跪拜在他的
面前；
一切将归于尘土的人要跪拜
在他的面前；
一切已告别人世的人也要跪
拜在他的面前！
[30] *我们的后代要侍奉主，
人们将世世代代传诵主至上
至美的名，
[31] 世世代代传诵上帝完美的作
为！

第二十三篇

大卫的诗

[1] 主是我的牧者，所以，我应
有尽有。
[2] 他让我歇息在肥美的牧场上，
领我到静静的溪水边，
[3] 为了他的美好名字，他使我
的心灵充满生机；
他指引我走美好的道路*，显
示出他真正的美好。
[4] 纵使我走过死荫的幽谷，
我也不再怕灾祸；
因为你与我同在，
你的棍棒，你的牧竿，是我
平安的慰藉。
[5] 在我的仇敌面前，
你为我摆设宴席；
你用油膏我的头*，
使我杯中满溢。
[6] 恩泽和仁爱终生与我同在，
我要住在主的圣殿中，直到
永远。

第二十四篇

大卫的诗

[1] 大地和大地上的万物属于主，
世界和世界上的万民都属于
主！
[2] 是他把大地安放在海洋上，
稳固在江河上。
[3] 谁能攀主的圣山*？
谁能站在他的圣殿？
[4] 只有那手洁心清的人；
只有那不发假誓、不把灵魂
出卖给偶像的人。
[5] 他们得到主的赐福，
得到上帝－他们救主的慈爱
和救恩；
[6] 这样的人是寻求上帝的人，
他们来寻求雅各的上帝。
[7] 大门，敞开吧！
古老的门户，敞开吧！
伟大的君王就要进来了！
[8] 这伟大的君王是谁？
就是那全能的、强有力的主！
就是那无往不胜的主！
[9] 大门，敞开吧！
古老的门户，敞开吧！
伟大的君王就要进来了！
[10] 这伟大的君王是谁？
就是那全能的主，他就是那
伟大的君王！

30-31：希伯来文本中这一段语义不详。

美好的道路：既指“一条美好的路”又指“路上充满美好”。

用油膏我的头：意为上帝给这个人很多财富，或特选他为君王、祭司或先知。

主的圣山：指锡安山，圣殿的所在地。

第二十五篇

大卫的诗

[1] 主啊，我的身心都属于你！
[2] 我的上帝啊，
我只信赖你！
求你不要让我失望，不要让
我的仇敌嘲笑我。
[3] 依赖你的人从不会失望，
背叛你的人才会蒙羞受辱，
一无所得。
[4] 主啊，求你把你的路指示给
我，教给我们你的道路，
[5] 求你指引我，以你的真理教
诲我；
因为你是拯救我的上帝，
我日夜期待着你。
[6] 主啊，求你记得你对我的仁
慈，
求你记得那亘古长存的慈
爱。
[7] 求你宽恕我幼年所犯的过
错，
为了你至美的名，
主啊，求你以你的慈爱记念
我。
[8] 主是正直和仁慈的，
他指引罪人走他指引的路。
[9] 他以正直引导谦卑的人，
把他的路指示给他们。
[10] 他用仁爱和真诚接纳所有遵
守他的约和他的律法*的
人。
[11] 我罪孽深重，
主啊，求你为了你的名赦免
我的罪。
[12] 主指引敬畏他的人，
送他走上他该选定的路。
[13] 他将安居乐土，
他的子孙将承袭祖业。
[14] 主与敬畏他的人心息相通，
向他们宣示自己的约。
[15] 我时刻仰望主，
求他救助，
因为他必定救我脱离险境。
[16] 主啊，求你顾念我，怜悯
我，
因为我孤苦而软弱。
[17] 求你解脱我的烦扰，
救我摆脱我的困境。
[18] 求你念及我的磨难，赦免我
的罪过。
[19] 看，我有那么多仇敌，他们
咬牙切齿地要伤害我。
[20] 求你保护我，援救我；
我只依赖你，
求你不要让我失望。
[21] 愿我的诚实和正直保护我，
因为我信赖你。
[22] 上帝啊，求你拯救以色列脱
离一切仇敌之手！

第二十六篇

大卫的诗

[1] 主啊，求你鉴察我，
求你证实我清白无辜，生活
纯洁，
我信赖你，从未有过动摇。
[2] 主啊，求你鉴察我，考验
我，检验我内心深处的
情感与思潮。
[3] 我从来没有忘记你对我的慈
爱，
你不变的爱始终是我生活的
前导。
[4] 我不与无用的人来往，
也不与伪善的人相交。
[5] 我厌恶与邪恶的人为伍，
也远离这些邪恶的人。

他的约和他的律法：这里可能指摩西律法，也是上帝与以色列民众立的约。

[6] 主啊，我洗净双手*，
表明我的无辜，
这样，我就可以绕行祭坛，
向你敬拜了。
[7] 我高声吟诵颂赞你的诗歌，
传扬你创造的所有奇迹。
[8] 主啊，我喜爱你居住的殿宇，
那是你的荣耀栖息的地方。
[9] 求你不要把我同罪人一同毁灭，
也不要使我与凶手同归于尽。
[10] 那些人时时行凶，到处受贿作恶。
[11] 至于我，我是清白的，
求你怜悯我，拯救我。
[12] 使我脚踏平地，
我要在大众的聚会上赞颂主！

第二十七篇

大卫的诗

[1] 主是我的灵光，
是我的救主，
是我生命的保障；
我还有什么可怕的呢？
[2] 邪恶的人攻击我，要伤害我，
但他们必定失败。
[3] 纵使敌营重重围困，我一无所惧；
纵使他们大动刀兵，我依然信赖上帝。
[4] 我对主只有一个请求：
就是终生希冀能住在主的殿宇里，
让我瞻仰他的丰采，
尽情享受与主同在的欢乐。
[5] 灾祸降临的时候，他庇护我，
使我在他的圣幕里得到平安，
把我安置在他的城堡里。

洗净双手：洗净双手是敬拜上帝前的一种仪式，表明他们是洁净的。

[6] 愿主让我击败周围的仇敌，
使我能在他的圣殿欢呼献祭，高吟诗篇颂赞主！
[7] 主啊，求你垂听我的呼求！
求你怜悯我，应答我。
[8] 我发自内心说："去寻求他吧！"
主啊，我要寻求你，
[9] 请别不理睬我，
请别发怒赶逐你的仆人，
你始终是我的救助者。
上帝啊，我的救主，
求你不要拒绝我，离弃我。
[10] 即使父母离弃了我，
主也会收留我，把我当作他的儿女。
[11] 主啊，求你指给我该走的路，
象父母谆谆善诱学步的幼童；
我的周围仇敌环伺，
求你指给我一条平安之路。
[12] 主啊，求你不要让我落入仇敌的手中，
他们散布谎言诋毁我，妄图伤害我。
[13] 我坚信，有生之年我会见到主的赐福！
[14] 要等候主！
要坚定信心，鼓起勇气；
要等候主！

第二十八篇

大卫的诗

[1] 主啊，我向你呼求！
我的保护者，求你垂听！
如果你对我的求助置之不理，
人们就会认为我跟坟墓里的僵尸没有什么区别。

[2] 求你垂听我的呼求！
我向至圣处*合手祈祷,
求你垂听！
[3] 不要把我与那些恶人混为一谈,
他们口蜜腹剑,
[4] 求你给他们应得的惩罚,
让他们自食恶果;
求你用他们的奸谋对待他们,
让他们罪有应得。
[5] 他们藐视主的业绩和创造,
所以, 主要把他们永远毁灭。
[6] 赞美主！
因为他垂听了我的祈求。
[7] 主保护我, 赐给我力量, 我只依赖他;
我满心欢悦,
我要高歌赞美他。
[8] 主是他的子民的力量,
他把救恩赐给他所选立的君王。
[9] 主啊, 拯救你的子民,
赐福给一切属于你的人。
愿你作他们的牧者, 永远眷顾他们！

第二十九篇

大卫的诗

[1] 上帝的子孙们啊,
你们要赞美主！
要颂扬他的荣耀与权力！
[2] 要赞颂主荣耀的名字,
要身着圣洁的服饰敬拜他。
[3] 主的声音在海面上隆隆轰响,
这是荣耀的上帝用雷声说话,
他的声音响遍大洋。
[4] 主的声音显示了他的力量,
显示了他的威严,

至圣处: 圣幕或圣殿中最重要的地方, 是存放约柜的地方, 是上帝作为以色列王的升座之处。

[5] 他的声音震断了香柏树,
震断了黎巴嫩的香柏树。
[6] 他使黎巴嫩的群山象小牛跳跃,
他使黑门山象野牛犊蹦窜。
[7] 主的声音使电光闪闪,
[8] 使旷野颤动,
震撼了加低斯*的荒漠。
[9] 主的声音摇动了橡树,
掳走了森林的树叶;
在他的圣殿里, 人人高呼:
"荣耀归于上帝！"
[10] 洪水横流, 主是王;
他端坐王的宝座上, 直到永远！
[11] 愿主庇护他的子民,
愿他把平安赐给他的子民。

第三十篇

大卫的诗, 献给圣殿的诗

[1] 主啊, 我赞颂你！
你救我脱离了险境,
不让我的仇敌因我的死而幸灾乐祸！
[2] 主, 我的上帝啊,
我向你呼救, 你就治好了我,
[3] 你挽救了我的生命, 使我免于沦入冥府。
[4] 主忠贞的子民们哪,
你们要赞颂主,
要赞颂他的名。
[5] 他的怒气不过一时, 他的恩泽却普及终生;
夜晚我也许悲伤哭泣,
到早晨就欣喜万分。
[6] 我安稳自在, 无往不利,
[7] 蒙你的垂爱, 我如在九天;
遭你的离弃, 我魂飞魄散,
[8] 主啊, 我向你呼求, 祈求你的慈爱:

加低斯: 位于叙利亚的沙漠地带。

[9] “生命离开了世间，
一切就烟消云散，
我还能再颂赞你吗？
还能宣扬你的仁爱吗？
[10] 主啊，求你垂听我祈求，怜悯我！帮助我！”
[11] 你使我的悲哀化作欢乐，
给我脱掉丧服，换上五彩的新衣，
[12] 为此，我的灵要为你歌唱，永不停息。
主啊，我的上帝，
我要永远永远地感谢你！

第三十一篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 主啊，我寻求你的庇护，请别让我失望！
求你永远垂爱我，救助我，
[2] 求你垂听我的祈求，
快来救我吧！
你是我的磐石，
是我的平安之地，
是我赖以存身的城堡。
[3] 你以你的名引导我，指点我，
因为你是我的磐石，是我的城堡。
[4] 你把我从仇敌设置的陷井中救出来，
因为你是我的庇护者。
[5] 主啊，你是人们信赖的上帝，
我把生命交在你的手里，
坚信你会拯救我！
[6] 我憎恨信奉异族神明的人，我只信赖主。
[7] 你的慈爱使我欣喜万分，
你看到了我的痛苦，
知道我面临的致命威胁。
[8] 你不让我落入仇敌的魔爪，使我安然脱险！
[9] 主啊，我处在患难之中，
求你以仁爱对待我。
我的眼睛因哭泣而昏花，
身心受着痛苦的熬煎，
[10] 我的生命在悲哀中衰微，
我的岁月在忧伤中流逝；
苦难吞噬了我的精力，
使我形销骨立。
[11] 我的仇敌羞辱我，
左邻右舍讥笑我，
亲戚朋友厌烦我，对我唯恐躲避不及。
[12] 人们忘掉了我，
象丢弃业已残破的器具，
象埋掉毫无生气的死人。
[13] 我听见仇敌们在商议，言语中充满恐怖，
他们图谋要杀害我的性命。
[14] 然而，我坚信你－我的主，
我大声宣布：“你是我的上帝！”
[15] 我的生命掌握在你手中，
求你救我脱离仇敌和那些迫害我的人。
[16] 请让你的仆人沐浴在你圣洁的光环里，
请用你的仁爱救他摆脱仇敌。
[17] 主啊，我向你求助，你不会使我失望；
只有邪恶的人才会失败受辱，
无声无息地被送进坟墓，
[18] 他们撒谎的口舌从此住口，
因为他们狂妄傲慢，
口出狂言攻击正直的人。
[19] 你为敬畏你的人保留了美好的祝福，
你为信赖你的人提供了平安和庇护，
[20] 你把他们藏起来保护好，
使他们避开恶人的毒谋；
你把他们置于自己的庇护之下，
使他们免遭流言的袭扰。

[21] 要赞美主！
在我被围困攻击的时候，
他向我显示了奇妙无比的爱，
[22] 我心怀疑惧，以为你看不到我在何处，
可是我向你呼求的时候，你依然垂听我的祈求！
[23] 主忠贞的子民们，要爱主！
主是他忠贞子民的庇护者，
但他严惩那些目中无主的人，他们必将自食其果！
[24] 你们要坚定信心，
要鼓足勇气，
你们所有这些期待主帮助的人！

第三十二篇

大卫的训诲诗

[1] 罪错被赦免，过失被宽恕，
这样的人是有福的，
[2] 胸怀坦荡的人，主判他无罪，
这样的人是有福的。
[3] 主啊，我一再向你祈祷，
却不敢承认自己隐秘的罪过；
日复一日，
我身心交瘁，虚弱不堪。
[4] 日日夜夜，
你沉重的手压在我的身上；
我如同炎炎夏日下枯萎的草木，
汁液耗尽，精疲力竭。
[5] 于是，我向你坦白我的罪过，毫无隐瞒；
我向主陈明了一切，
主就赦免我的一切罪过！
[6] 因此，所有虔诚的人都要向你祈求，
这样，即使大洪水灭顶而来，
他们也安然无恙。
[7] 你是我的安身之所，
你环绕护卫着我，
我满怀喜悦，赞颂你的拯救。
[8] 主说：我会教导你，指示你该走的路，
我会时时注视着你，规劝你。
[9] 不要象无知的骡马，必须用嚼环辔头勒住才肯驯服。
[10] 邪恶的人多灾多难，
信赖主的人则受到上帝的宠爱。
[11] 善良的人们，
你们要为与主同在而满心喜悦；
欢呼吧，
所有心地纯洁的人们！

第三十三篇

[1] 善良的人啊，
要为与主同在而满怀喜悦！
善良正直的人赞颂上帝是合宜的！
[2-3] 弹起琴来！
奏起乐来！
吹起号角！
我以新歌*一曲，赞颂主的伟绩。
[4] 主的话真诚可信；
他行事真实可靠；
[5] 他喜爱正直和公平；
他不变的爱遍及大地。
[6] 诸天应主之命而生，
星辰应主之命而造，
[7] 他集海水于一泓，置大洋于一处。
[8] 大地上的生灵无不敬畏他，
你们，居住在这个世界上的人们也要敬畏他！

新歌：每当上帝为他的子民做了一件新的奇事，人们就写一首关于它的新歌。

[9] 他的话句句应验,
他的命令无不实现。
[10] 他能够使列国的筹划归于乌有,
使万民的谋算一无所成。
[11] 主的意志永世长存, 万代不变。
[12] 尊主为上帝的民族是有福的,
被上帝选为他的产业的民族是有福的。
[13] 主从天上俯视亚当的子孙们,
[14] 他从天庭的宝座上察看大地上的居民,
[15] 他亲手造就他们每一个人,
洞悉他们的一切作为。
[16] 君王不会因兵力强盛而祝捷,
勇士不能靠膂力过人而取胜,
[17] 战马不能保证胜利, 也不能使人死里逃生。
[18] 看吧！主看顾敬畏他的人,
眷顾那些期待他的慈爱的人,
[19] 他救他们脱离死地,
饥荒时保全他们的性命。
[20] 我们期待着主;
他是我们的救主, 是我们的庇护者。
[21] 我们为与他同在而满心喜悦,
我们只信赖他的名。
[22] 主啊, 愿你不变的爱与我们同在,
就象我们把希望寄托在你身上一样。

第三十四篇

*(大卫的诗)*他在亚米比勒面前装疯, 被赶了出去*

[1] 我时时刻刻颂赞主,
赞美他的话不离我的口。

在希伯来文本中, 这首诗的每一小节的开头的字母以字母表的顺序排列。

[2] 我的灵因主而夸耀,
愿所有受苦的人都听到我的颂词,
满心欢喜,
[3] 和我一起颂赞主, 共同传扬他的名！
[4] 我寻求主, 他就应答我,
救我摆脱了一切恐惧。
[5] 仰望主的人容光焕发,
脸上永远不会蒙上羞愧的阴影。
[6] 我, 一个穷困潦倒的人, 向主求助,
主垂听我的祈求,
解脱了我的所有困苦。
[7] 主的天使庇护敬畏他的人们,
救他们脱离困境。
[8] 亲身蒙受过主的恩泽便知道他是至善至美的,
信赖他的人是有福的！
[9] 你们, 主的圣民们, 要敬畏他,
因为主使他的子民一无所缺。
[10] 即便强健的狮子也有觅食无着、忍饥挨饿的时候,
但寻求主的子民却应有尽有。
[11] 来吧, 朋友们,
请听我教给你应当怎样敬畏主。
[12] 你不想生活愉快吗？
你不想健康长寿吗？
[13] 那么, 就不要恶语伤人, 不要编造谎言,
[14] 要弃恶从善, 要竭力追求和平。
[15] 主眷顾善良的人, 倾听他们的祈求,
[16] 主厌恶邪恶的人, 要把他们从世人的记忆里抹掉。
[17] 主倾听善良人的呼求,
救他们脱离苦难;

[18] 主亲近遭受挫折的人，
他把希望带给这些万念俱灰的人。
[19] 善良的人会遭遇种种不测，
但是主会使他摆脱这一切。
[20] 主照看他的一切，
使他纤毫无损，精力充沛，
[21] 而邪恶的人终将被自己的邪恶所害，
与善良为敌的人终必毁灭。
[22] 主要拯救他的仆人，
一切归依主的人都会得到宽恕。

第三十五篇

大卫的诗

[1] 主啊，求你敌对向我发难的人，
求你打击与我为敌的人，
[2] 拿起你的盾牌和圆盾，求你来帮助我！
[3] 举起你的战斧和长矛，痛击追赶我的仇敌！
求你告诉我：
“我是来救你的。”
[4] 愿那些妄图杀害我的人一败涂地；
愿那些阴谋陷害我的人惊慌失措，四散逃窜。
[5] 主的天使驱赶他们，
象狂风*卷走糠秕。
[6] 主的天使追击他们，
愿他们逃窜的路漆黑一团，布满艰险。
[7] 他们无缘无故地给我设下陷阱，掘下深坑，
[8] 愿他们身遭不测，
掉进为我设下的深渊。
[9] 那时，我要为主而满怀喜悦，
为主的拯救而欢欣。

狂风：可能是双关语，希伯来文在这里也有“精灵”的意思。

[10] 我的整个身心都在述说：
“主啊，有谁能与你相比？
你保护弱者不受强人的欺凌，
保护穷人不受劫掠。”
[11] 恶人作伪证，
把乌有的罪名强加在我的头上，
[12] 他们恩将仇报，
使我伤心万分。
[13] 他们生病的时候，
我披麻禁食，流泪为他们虔诚祈祷；
难道这就是我为他们祈祷的回报？
[14] 我待他们亲如手足，
为他们的痛苦而伤心；
曲身服哀，如同哀悼过世的母亲。
[15] 然而，我有难的时候，他们竟嘲弄我！
他们不是真正的朋友，
我与他们形同路人，
他们围着我，喋喋不休地指责我，
[16] 向我冷笑，愚弄我，用亵渎的语言大喊大叫。
[17] 主啊，你坐视不理要到什么时候呢？
这些人想要杀死我，
主啊，求你拯救我的生命，
求你把我宝贵的生命从这些恶人中救出来！
他们就象一群狮子。
[18] 我要在盛大的聚会上颂赞你，
向无数的会众赞美你。
[19] 不要容许无理与我为仇的人向我冷笑，
不要容许无端恨我的人挤眉弄眼，
[20] 他们满口和睦与安宁，
私下里却策划阴谋，陷害爱和平的人。

[21] 他们咧开大嘴，漫天扯谎，
说：“阿哈！我们亲眼看见
他干的坏事了！”
[22] 主啊，求你发话！
你知道事情的真相，
求你不要缄口不语，不要离
开我。
[23] 我的上帝啊，
求你起来为我辩白，为我昭
雪！
[24] 主啊，求你公正地审判我，
使我的仇敌不能再自以为得
计，肆意嘲弄我！
[25] 不要让他们说：
“哈，这正是我们所要的！我
们把他毁掉了！”
[26] 让这些对我幸灾乐祸的人出
乖露丑，狼狈不堪！
让这些自以为比我优秀的人
原形毕露，当众蒙羞！
[27] 愿那些盼我无罪的人兴高采
烈，满怀喜悦！
愿他们永远颂赞主的伟大－
他为他的仆人的成功而喜
悦。
[28] 我要述说你的公正和正义，
要天天赞美你！

第三十六篇

主的仆人大卫的诗，交于伶长

[1] 恶人在心里说：“我才不敬
畏上帝！”
这就是他的大罪。
[2] 他自欺欺人，
以为罪孽不会败露，审判不
会临头。
[3] 他满口是谎言和诡诈，
毫无智慧可言，一昧宣扬邪
恶。
[4] 躺在床上，他想的是邪恶；
走在路上，他行的是邪恶；
他藏污纳垢，无恶不作。
[5] 主啊，你不变的爱上达天
际，
你的信实高过云天，
[6] 你的正义如高耸的群山，
你的公正如无底的深渊；
主啊，你庇护苍生，
[7] 你不变的爱珍贵无比，世人
都在你的荫庇下休憩。
[8] 你为他们排摆盛筵，
你让他们畅饮幸福之泉。
[9] 生命的源泉与你同在，
你的光降临世界，我们就见
到了光明。
[10] 主啊，请你把不变的爱赐给
每一个仰慕你的人，
请你把福分赐给忠诚于你的
人。
[11] 不要容忍傲慢的人欺凌
我，
也不要容忍凶恶的人侵扰
我。
[12] 告诉他们的掘墓人：
“躺在这里的是邪恶的人，
他们完了，
永无翻身之日！”

第三十七篇

*大卫的诗**

[1] 不要因恶人而心烦意乱，
不要羡慕他们得逞一时。
[2] 他们象生在路边的野草，转
瞬之间就枯萎凋残。
[3] 要信赖主，多行善事，
安居在这片土地上，
享受平安。
[4] 要满心欢喜地侍奉主，
他将成全你的一切心愿。
[5] 要依赖主，
把自己的一切托付给他，
他将事事为你顾详周全。

在希伯来文本中，这首诗的每一小节的开头的字
母以字母表的顺序排列。

[6] 愿主使你的正直如光华四射,
愿主使你的公正如日照中
天。
[7] 要信靠主,
要耐心等待,
不要懊恼,
奸人得逞不会久远。
[8-9] 不要生气,
不要发怒,
不要心怀不平以致自己也做
了错事;
因为邪恶的人终将身败名
裂,
唯有静侯主的人才能承受主
应许的土地。
[10] 转瞬之间,
恶人如灰飞烟灭, 无处寻觅,
[11] 但谦卑的人却安居在主的土
地上,
享受无尽的安宁与幸福。
[12] 恶人咬牙切齿,
设谋陷害善良的人;
[13] 主讥笑他们,
他看到了他们的下场。
[14] 弓满弦, 剑出鞘,
恶人要攻击那穷苦无助的人,
要杀戮那正直善良的人,
[15] 但他们的剑将刺穿自己的
心,
他们的弓将折断, 崩伤那拉
弓放箭的人。
[16] 正直的人虽少,
却胜过成群结队的恶人,
[17] 因为恶人的权势必会消亡,
而主只看顾正直的人。
[18] 主了解纯洁的人的生平,
他们的产业将永世长存,
[19] 即便陷入困境, 他们也不会
绝望,
饥荒的时候仍然衣食丰足。
[20] 而邪恶的人必将灭亡;
敌视主的人必如野花凋谢,
如烟雾消散。
[21] 邪恶的人借贷而不偿还,
正直的人却乐善好施。
[22] 有人蒙主赐福安居乐土,
有人遭受诅咒毁身灭性。
[23] 主指引敬畏他的人走该走的
路,
[24] 即或失足,
也不至跌倒不起,
因为主在扶持他, 使他沉着
镇定。
[25] 我历尽人世的沧桑,
从未见过正直的人被主抛弃,
也从未见过他们的子孙流离
路旁。
[26] 他们慷慨好施,
他们的子孙也因此得福。
[27] 所以, 要嫉恶扬善, 你们就
能永远安居乐土。
[28] 主喜爱公正,
从不撇弃他忠贞的子民。
他们永远受到主的看顾,
而恶人的后代却要被赶出家
园, 无处安身。
[29] 正直的人永远安居在主赐予
的土地上,
[30] 他们的谈吐闪耀着智慧,
他们的话题是正直、公义与
公平。
[31] 他牢记着主的律法,
不敢有丝毫背离。
[32] 恶人却时刻在窥伺善良的人,
寻找机会要杀害他们。
[33] 但是, 当义人被恶人陷害之
时,
主不会抛弃他们;
他不会让义人被定罪。
[34] 仰望主, 听从他的安排,
主会赐予你尊贵,
赐予你们土地,
让你们亲眼看见恶人从这块
土地上被赶出去。
[35] 我曾见过一个专横暴虐的恶
人,

象巨大的橡树高高地压过其他的树木,
[36] 可是不久我再经过那里时,
他已经消失得无影无踪。
[37] 看看那些纯洁无瑕的人,
看看那些正直的人吧！
爱好和平的人的子孙福泽绵长,
[38] 不守律法的人却要被灭绝,
他们的子孙必将流落四方。
[39] 主是义人的救援者,
是他们患难时的庇护者。
[40] 主帮助他们解除苦难,
拯救他们摆脱恶人, 因为主是他们的庇护者。

第三十八篇

*大卫的纪念诗**

[1] 主啊, 求你不要在怒中谴责我,
不要在烈怒中惩罚我。
[2] 你的箭刺伤了我,
你的手压住了我。
[3] 你的鞭笞使我体无完肤,
你的烈怒使我粉身碎骨。
[4] 我的罪如万钧的桎梏锁在我的头上,
使我难于承受。
[5] 由于我的愚昧, 我的创伤溃烂发臭,
[6] 剧痛使我弯腰曲背,
衰弱不堪,
整日沉浸在悲哀之中,
[7] 我的背疼痛如火灼,
遍体疮疡,
[8] 全身麻木, 失去知觉;
剧烈的心跳使我呻吟难忍。
[9] 主啊, 你知道我的心愿,
你听到了我的悲叹。
[10] 我心脏剧跳, 精力耗尽, 目光散乱。
[11] 良朋密友不再来访, 甚至亲人也远远躲开,
人人都厌恶我的灾病。
[12] 想杀害我的人设下陷阱,
整天都在散布流言蜚语伤害我;
[13] 我好象聋子和哑巴,
不能听, 不能说,
[14] 我听不见恶人的种种阴谋,
我不能开口为自己答辩。
[15] 主啊, 我仰望着你,
至高的上帝啊,
求你应答我！
[16] 不要让我的仇敌因我的灾难而得意,
不要让他们因我的失败而夸耀。
[17] 我被痛苦淹没了！
快要支持不住了！
[18] 我承认自己有罪,
至今仍为此焦虑。
[19] 但我的仇敌们又健壮又凶悍,
他们仍在编造谎言,
[20] 这些人以怨报德, 处处与我作对,
因为我追求的是正义。
[21] 主啊, 求你不要抛弃我！不要远离我！
[22] 快来救我吧！
我的拯救者, 救救我吧！

第三十九篇

*大卫的诗, 交于伶长耶杜顿**

[1] 我说过:
“我要谨慎我的行为,
不让我的舌头犯罪;
只要恶人在面前,
我就闭口不言。”
[2] 即使是好话, 我也不说;
但心中的忧伤更深更重。

纪念诗: 古希腊本为“安息日诗”。

耶杜顿: 可能是圣殿乐师之一, 见《历代志上》9:16,16:38-41。

[3] 我心如火烧；越想，越感觉愤懑，
于是，我开口说话了：
[4] 主啊，请告诉我，
我还能活多久？
我的寿命究竟有多么短？
[5] 你给我的生命如此短促！
在你的面前，
人的一生渺如一片过眼烟云！
[6] 镜花水月，人生如梦，
奔走操劳，积财敛物，
到头来不知归谁享受？
[7] 主啊，我还有什么企盼？
只有你，你是我的希望，我的前程。
[8] 求你救我摆脱我的一切过失，
不要让我成为蠢人嘲弄的对象。
[9] 我缄默，不发一句怨言，
因为你是那位令我受罪的。
[10] 请不要再惩罚我吧！
你严厉的责罚已使我气息奄奄。
[11] 你惩戒人的罪过，
要他们按正确的方式生活，
而世人不过如虫蛀的衣物一样残缺不全！
是的，人不过如一缕轻烟！
[12] 主啊，求你垂听我的祈祷，
求你垂听我的呼求；
求你对我的泪水不要无动于衷；
象我的祖先一样，
我不过是人生旅程中朝觐你的一个匆匆过客。
[13] 主啊，求你宽容我，
让我在一去不返之前尽享生命的欢乐。

第四十篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 我向主求告，
他就垂听了我的呼求。
[2] 他把我从泥沼和深坑中拉出来，
安放在坚固的磐石上，
使我不至跌倒。
[3] 他使我口唱新歌，赞美上帝；
人们见了都肃然起敬，
愿意归依上帝。
[4] 一心信赖主的人是有福的，
他不崇拜偶像和异族神明。
[5] 主，我们的上帝啊，
是你，创造了这许许多多的奇迹，
有谁能与你相比！
你为我们安排的奇妙计划，
美不胜收，数不胜数！
[6] 你并非只是想要牲祭和供物，
也并非只是在意烧化祭和赎罪祭，
你是藉此要我们聆听你的教诲。
[7] 所以，我说：
"我在这里！
我的一切都记载在经书上；
[8] 我的上帝啊，
你的训诫就是我的愿望，
你的律法就在我的心里。"
[9] 我在盛大的聚会宣扬你的伟绩，
主啊，你知道，
我对你的福音的颂扬永远不会停息。
[10] 我宣扬你的信实和救恩，
没有把你的正义藏在心里，
没有在大众的聚会上隐瞒你的慈爱和信实。
[11] 主啊，永不收回你对我的慈爱，
愿你的信实和不变的爱永远护佑着我。
[12] 无数恶人围困着我，
我的罪孽抓住了我；
罪孽多如毛发，
我心惊胆战，丧失了勇气。

[13] 主啊，请拯救我！
主啊，快来援助我！
[14] 愿想杀害我的人一败涂地！
愿想陷害我的人惊惶失措，
四散逃窜。
[15] 愿嘲弄我的人蒙羞受辱，张
口结舌。
[16] 愿归依你的人欢欣鼓舞，满
怀喜悦！
愿所有渴求你的救恩的人永远
说："主多么伟大！"
[17] 主啊，虽然我是一个穷苦无
助的人，
你依然顾念我；
我的上帝啊，
求你拯救我！
求你不要再耽延了！

第四十一篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 帮助穷人的人是有福的；
当他患难的时候，主会救助
他。
[2] 主庇护他，
保全他的性命，
让他在大地上享受主的赐
予，
决不让他落在仇敌的手中。
[3] 他卧病在床，
主会使他强壮，
即或在病中，也会使他病况
彻底痊愈。
[4] 我曾祈求主：
"主啊，我得罪了你，
求你怜悯我，医治我！"
[5] 我的仇敌却满怀恶意：
"什么时候他才身死名除？"
[6] 有人来看我，
全都是口是心非；
他们只不过想来找点闲话，然
后到外面散布流言蜚语。
[7] 恨我的人彼此交头接耳，
策划阴谋要害我。
[8] 他们说：
"他准是做了亏心事，
所以才得病卧床不起，
他好不了了！"
[9] 甚至我最知己的朋友，
过去我殷勤款待他，现在他
用脚踢我！
[10] 主啊，求你怜悯我，让我康
健，让我复仇！
[11] 求你不要让我的仇敌得胜，
好让我知道你喜爱我。
[12] 我廉洁自爱，
你因此扶持我，
让我永远侍立在你的面前。
[13] 赞美主，以色列的上帝！直
到永远！
阿们*！阿们！

卷二

第四十二篇

可拉后裔的训诲诗，交于伶长*

[1] 上帝啊，我渴慕你，象鹿渴
望清凉的溪水。
[2] 我渴慕你，活生生的上帝，什
么时候我才能朝觐你？
[3] 人们不断地问我："你的上
帝在哪里？"
日日夜夜，我吞咽着自己的
泪水。
[4] 我缅怀往事，无限的悲伤涌
上心头。
那时，我带领大众同往上帝
的殿宇，
人们欢庆节日，我的耳边回荡
着他们欢呼颂赞的歌声。
[5] 我为什么这样悲伤？这样烦
恼？

阿们：希伯来语，意为："确实如此"，表明某人同意刚才说的话。

训诲诗："训诲诗"的确切涵义不得而知，可能意为"训诲诗"、"教导诗"或"巧言诗"。

我应该信赖上帝，要赞颂他；
他是拯救我的上帝。
[6] 上帝啊，我心中忧郁，所以我要记念你。
我从约旦河来到黑门山，
站在米萨岭之巅
[7] 到处涛声震耳，
主啊，你的波涛环绕着我，
你的巨浪盖顶而来。
[8] 白天，愿主向我显示不变的爱，
夜间，我要歌颂赐与我生命的上帝。
[9] 我要对上帝－我的庇护者*说：
“你为什么忘记了我？
为什么我要忍受仇敌的迫害？”
[10] 我的仇敌们喋喋不休，说：
“你的上帝在哪儿？”
他们凌辱我，气势汹汹地象要把我压碎。
[11] 我为什么这样悲伤？这样烦恼？
我应该信赖上帝；
我要赞颂他，因为他是拯救我的上帝。

第四十三篇

[1] 上帝啊！求你宣判我无罪，
在不虔诚的人面前为我辩护；
求你救我摆脱那些诡诈邪恶的人。
[2] 你是我的上帝，是我的庇护者，
为什么你要抛弃我？
为什么要我忍受仇敌的迫害？
[3] 求你展示你的信实与光辉，
让它们指引我，
把我带到你的圣山锡安，带到你居住的圣殿。

我的庇护者：字面直译为“我的磐石”。

[4] 于是，我来到你的祭坛前，
来到赐与我无限欢乐的上帝的面前；
上帝，我的上帝啊，我抚琴一曲赞颂你。
[5] 我为什么这样悲伤？这样烦恼？
我应该信赖上帝；
我要赞颂他，因为他是拯救我的上帝。

第四十四篇

可拉后裔的训诲诗，交于伶长

[1] 上帝啊，我们的祖先向我们讲述过：
你在远古，在他们那个时代所行的事迹；
我们亲耳听到了这一切。
[2] 你驱逐列国，把土地赐给了我们的祖先；
你折辱万民，赶走了他们。
[3] 你的子民不是依靠刀剑征服了那片土地，
他们不是以自己的力量获胜，
而是依赖你的大能，你的同在；
因为你喜爱你的子民。
[4] 上帝啊，你是我的君王，求你发令使雅各得胜。
[5] 凭借你的大能，我们击败仇敌；
凭借你的同在，凭借你的名，我们践踏他们。
[6] 我并不依赖我的弓，我的剑也不能使我获胜，
[7] 唯有你－你使我们克敌致胜，
你使仇敌受辱蒙羞。
[8] 我们日夜赞颂你，我们要永远赞颂你的名。
[9] 如今，你遗弃了我们，使我们受辱，不再和我们一起出征。
[10] 你使我们在仇敌面前败退，让憎恨我们的人掳掠我们；

[11] 你使我们象要被宰杀的羊，把
我们放逐到异国他乡；
[12] 你毫无缘由地卖掉你的子
民，视他们不值一文。
[13] 我们的邻居目睹你的作为，
他们嘲弄我们，取笑我们。
[14] 你使我们成为列国的笑柄，
他们都晃着头，嗤笑我们。
[15] 我终日蒙受耻辱，[16]听着那辱
骂和毁谤的喧嚣；
那是仇敌们寻求报复的声音。
[17] 我们从来没有忘记你，也没
有违背你的约，
这一切却落到我们头上。
[18] 我们未曾背离你，
从未停止过对你的崇敬，
[19] 然而，你把我们丢弃在野兽
当中；
无依无靠，死荫笼罩了我
们。
[20] 假如我们曾忘记了你－我们
的上帝，
假如我们曾向异族的神明祈
祷，
[21] 你一定会察觉，因为你洞悉
我们内心的一切隐秘。
[22] 然而，正是为了你，我们才
整天被屠杀，象羊一样
被人屠戳。
[23] 醒来吧，上帝！主啊，求你
起来！
不要永远遗弃我们。
[24] 你为什么不见我们？
求你不要忘记我们的苦难，
我们遭受的迫害。
[25] 我们被打倒在尘土中，仆地
不起，
[26] 求你起来，帮帮我们，
求你为了你的不变的爱拯救
我们。

第四十五篇

可拉后裔的训诲诗，又是爱情之歌，用“百合花”调，交于伶长

[1] 我为君王挥笔作书时，心中涌
出优美的言辞，
它们从我的舌尖源源而出，就
象作家手中的生花妙笔。
[2] 你比所有的人都更英俊潇
洒，
你的谈吐超俗温雅，
因此，上帝要永远赐福给
你。
[3] 穿上你那耀人眼目的朝服，
挂上你的佩剑，
[4] 你多么高贵而威严！
为了真理和胜利，勇往直前
吧！
你的力量必将创造出惊人的
业绩。
[5] 你的箭锋锐无比，射穿了仇
敌的心窝，
他们都仆倒在你的脚下。
[6] 伟大的君王啊！
你的宝座万世永存，你的王
权公正贤明；
[7] 你喜爱正义，憎恨邪恶，
因此，你的上帝选立了你，
用喜乐的油膏了你的
头。
[8] 你的衣服散发着没药、沉香
和肉桂的芬芳，
象牙宫中乐声悦耳，
[9] 各国的公主位于你的嫔妃之
列，
王后戴着纯金的王冠站在你
的右边。
[10] 君王的新娘啊，
请你倾听我的话：忘记你的
本族和亲属吧！
[11] 君王恋慕你的美貌，他是你
的夫主，你要崇敬他。
[12] 富足的推罗人会来送你礼
物，讨你的欢心，

[13] 公主穿着金线绣成的长裙，[14]美丽动人，被引到君王的面前；
她的伴娘陪同她一起觐见王，
[15] 她们满怀着快乐和幸福，迈进了王的宫殿。
[16] 我的君王啊，
愿你子孙昌盛，继承先祖的王位，统治全世界。
[17] 我要使你的名字万代相传，
万民要永远赞颂你！

第四十六篇

可拉后裔的诗歌，交于伶长，用女音调

[1] 上帝是我们的避难所，上帝是我们力量的源泉，
危难时刻，他随时出手相援。
[2–3] 纵使地动山摇，高山坠入大海；
纵使怒涛呼啸，震撼群山；
我们也不惊慌。
[4] 有一条河流把快乐带到上帝的城，
那是至高者居住的圣所。
[5] 上帝住在城里，城便不会被毁；
天一亮，上帝的救援就要降临。
[6] 外邦惊慌，列国骚动；
主的命令一出，大地倾刻瓦解土崩。
[7] 全能的主与我们同在，雅各的上帝是我们的避难所。
[8] 来吧，亲眼看一看主的伟绩，看一看他的骇世之举。
[9] 他平息了世上的战乱；
他折断弓，砍断矛，烧毁盾牌。
[10] 他说：停止争战，承认我是上帝！
我凌驾列国之上，我君临整个世界！
[11] 全能的主与我们同在，雅各的上帝是我们的避难之地。

第四十七篇

可拉后裔的训诲诗，交于伶长

[1] 世上的万民鼓掌欢呼，
他们高声歌唱，赞颂上帝，
[2] 因为至高的主是令人敬畏的，他是统领整个世界的伟大君王。
[3] 他使我们征服万民，使列国拜伏在我们脚下；
[4] 他喜爱雅各；
他为我们选定栖身之地，把它赐给他的子民，作为他们引以自豪的产业。
[5] 号角齐鸣，主在欢呼声中升上宝座，
[6] 让我们歌颂上帝，
让我们歌颂我们的君王，
[7] 上帝是全世界的君王，
我们要用优美的歌声颂赞他。
[8] 上帝坐在神圣的宝座上，君临万国，
[9] 万国的君王聚集在一起，
要做亚伯拉罕的上帝的子民；
因为上帝是全世界的庇护者；上帝至高无上！

第四十八篇

可拉后裔的训诲诗

[1] 在上帝的城里，在他的圣山上，至高的主应该受到尽善尽美的赞颂。
[2] 锡安山高耸壮丽，是世界的骄傲，
它是上帝的山，
是伟大的君王的城。
[3] 在它的堡垒里，上帝显示出自己是安全的避难之地。
[4] 诸王结伙而来攻打锡安山，

5 他们被主的城惊呆，慌乱而退。
6 他们恐惧万分，浑身打战，
象临产的妇女在阵痛中挣扎，
7 象被强烈的东风摧垮的载货的大船。
8 我们曾听到过上帝的大能，
如今，在全能的主－我们的上帝的城里，我们亲眼见到上帝使他的城永远坚不可摧。
9 上帝啊！在你的圣殿里，我们默念你的不变的爱。
10 一如你的名字传遍四方，
愿普天下的人都赞颂你，愿你的正道深入人心。
11 你的审判公正；
愿锡安山上的人们欢喜，愿所有犹大城邑中的人快乐。
12 漫步锡安，瞻仰城容，数一数它的城楼，
13 鉴赏它的城墙和堡垒，为的是要向后代述说：
14 这位上帝永永远远是我们的上帝，
他世世代代引导着我们。

第四十九篇

可拉后裔的训诲诗

1 万民啊，世人啊，你们都要来听！
2 无论贫贱富贵，都要侧耳聆听。
3 我的心在默想那些睿智而启迪人心的道理，
我的口要把它们讲给你们听。
4 拨动我的竖琴，我要用琴声伴着歌唱阐明这些难以言喻的事情。
5 狡诈的仇敌围住了我；在危难中我又何必惊慌失措？
6 那些人自恃权势，炫耀财富；
但我毫不畏缩。
7 人不能赎回别人，也不能向上帝赎回自己；
8 人绝对付不出足够的代价，
使自己永远不死，
9 用钱绝不能买得永生，使肉体永存。
10 看！愚昧无知的人死了，智慧的人也一样会死去，
他们也一样朽烂，把钱财留给他人。
11 虽然他们曾广有土地，坟墓同样是他们的永远的归宿，
12 人生显贵不能使他不死，
他也要死亡，与其他动物毫无二致，
13 是的，这就是追求贪欲的愚蠢人的结局，
14 他们象羊一样死去，葬入坟墓，
死亡将是他们的牧人；
正直的人照看他们的遗体，
把它们送到墓地安葬。
15 然而，上帝必拯救我脱离死亡，因为他要把我选作他的子民。
16 不要见人有了财富和华屋而畏缩自惭，
17 人死屋空，财富不能跟进坟墓；
18 纵使他一生得意，功业卓著，
19 大限降临的时候，他也要返归列祖，永不再见光明。
20 人生显贵不能使他不死，
他也要死亡，与其它动物毫无二致。

第五十篇

亚萨的诗

1 主－全能的上帝发言了，他向大地上所有的人宣讲，
从日出之处直到日落之地。
2 从最纯美壮丽的锡安，上帝闪射着光辉。

[3] 我们的上帝来了，并非默默无声，
他的前面有烈火，他的四周有暴风。
[4] 他传唤天地作证，要审判自己的子民。
[5] 他说:
“把我的忠贞的子民召集到这里来，
就是那些用牲祭与我立约的人。”
[6] 诸天宣布：上帝是公正的审判者。
[7] 上帝说:
“我的子民啊，你们要听我说的话;
以色列啊，我要作证指控你，我是你的上帝。
[8] 我不是为了你的祭物责备你，
不是为了你不断献上的烧化祭;
[9] 我不需要拿你牛栏里的公牛和羊圈里的山羊，
[10] 因为山野里的一切牲畜和野兽属于我。
[11] 山林里的飞禽属于我，
地上的走兽属于我，
[12] 假如我饿了，也不用向你要食物，
因为这世界和其中的一切都属于我。
[13] 难道我吃牛的肉？
难道我喝羊的血？
[14] 你要以感谢为祭献给上帝，
你要向至高者还你所许下的愿。
[15] 灾难临头的时候向我求助，
我会拯救你，而你要赞颂我。”
[16] 但是，上帝对邪恶的人说:
“为什么你要在嘴上谈讲我的诫命，背诵我的约？
[17] 其实你厌恶我的管教，藐视我的告诫，
[18] 你与盗贼一拍即合，
你与淫徒狼狈为奸。
[19] 你的口吐的是邪恶，
你的舌生的是诡诈，
[20] 你毁谤你的亲兄弟，暗地里伤害自己的亲人，
[21] 我对你做的这些事默不作声，
你就以为我对你的行为认同;
现在，我把这些指控摆在你的面前，我要惩戒你。
[22] 你们这些忘记了上帝的人哪，
要深思我所说的事情;
不然，我就要把你们毁灭，
没有人能救你们的命。
[23] 凡以感谢为祭的就是尊崇我，
而那按我的吩咐生活的，我必向他显示我的救恩。”

第五十一篇

大卫的诗，交于伶长

大卫与拔示巴同房后，先知拿单来见他，大卫写了这首诗。

[1] 上帝啊，求你怜悯我，向我显示你不变的爱;
求你除掉我的罪过，让我蒙受你的无穷的仁慈。
[2] 求你清除我的罪孽，
让我摆脱邪恶改过自新。
[3] 我知道我的罪过，罪恶之感时时在我心中。
[4] 我得罪了你，恰恰是你！
我做了你认为邪恶的事;
你对我的审判是理所当然，我受到的责罚是罪有应得。
[5] 我在母腹中时就有了罪，
来到人世间更始终罪过不断。
[6] 你要我心地诚实，所以，你使我的内心有了智慧。
[7] 求你用海索草除去我的罪孽，使我纯洁;

洗净我吧，让我比雪更白更净。
[8] 求你让我听到快乐和欢喜的话语吧，
让我这悲伤的身体也再次体味欢欣。
[9] 求你别再追究我的罪，
求你除掉我所有的罪过。
[10] 上帝啊！
求你给我一颗纯洁的心，使我重新有一个正直的灵，
[11] 不要把我从你的面前赶走，
不要从我身上召回你的圣灵。
[12] 让我重新体味你的救恩的快乐，
让我诚心诚意地侍立在你的身边。
[13] 我要把你的道理教给那些罪人，让他们也归依到你的身边。
[14] 上帝啊，求你赦免我的死罪；
我的上帝啊，只有你才能拯救我，我要歌唱你的仁慈。
[15] 我的主啊！
我要宣扬你受人赞颂的作为，
[16] 你并非真的喜欢祭品－否则我早已献上，
你也不喜欢的烧化祭，
[17] 你真正喜欢的是一颗悔悟的心灵，
你不会拒绝一个怀着忧伤痛悔之心的人！
[18] 上帝啊！
愿你厚待锡安*，求你重建耶路撒冷的城墙，
[19] 那时，你一定会喜爱合宜的祭品和全牲的烧化祭，
人们一定再将公牛供献在你的祭坛上。

锡安：耶路撒冷所在的山的东南部，有时用它来指住在耶路撒冷的上帝的子民。

第五十二篇

大卫的训诲诗，交于伶长以东人多益报告扫罗说大卫去了亚希米勒家，当时大卫做了这首诗

[1] 显贵的人哪，你为何以作恶自夸？
你是上帝的耻辱！
[2] 你不断地策划阴谋，伤害他人，
你的舌头象锋利的剃刀，不断的捏造谎言，欺骗他人。
[3] 你喜爱邪恶，憎恨善良；
你爱撒谎，不爱真理。
[4] 你和你那诡诈的舌头，总喜欢中伤别人。
[5] 因此，上帝要彻底消灭你；
他抓住你，把你从家里揪出来，把你从人间连根拔除。
[6] 善良的人看到这一切，
他们会敬畏上帝而嘲笑恶人。
[7] 他们说：
看哪！这就是那个不依赖上帝的显贵；
他只倚仗自己的财富。这个傻瓜！
[8] 而我，象生长在上帝庭院里的橄榄树，永远依赖上帝不变的爱。
[9] 我要永远赞颂你的业绩，
我要在你忠贞的子民当中宣扬你的名；
你的名是高尚的。

第五十三篇

大卫的训诲诗，交于伶长，调用麻哈拉

[1] 愚顽的人*自言自语：“没有上帝！”
他们为人可憎，行事卑劣，从不行善。

愚顽的人：这里指不追随上帝、不遵从他的教晦的人。

[2] 上帝从天上俯视人间，
要察看有没有智者，有没有寻求他的人。
[3] 可是世人都不行正道，沉缅于腐败，
没有一个人肯诚心向善；
[4] 难道他们果真不懂？
这些恶人鱼肉我的百姓，根本不顾上帝的旨意。
[5] 他们必将受到惊吓，一如他们从未受过惊吓一样；
上帝必抛散你们仇敌的骸骨，
你们必使他们蒙羞受辱；
因为上帝已经抛弃他们了！
[6] 愿锡安的主降福于以色列；
当主领回被掳的子民时，
雅各的子孙将欢呼，以色列的人民欢天喜地。

第五十四篇

大卫的训诲诗，交于伶长，乐器伴奏

[1] 西弗人向扫罗报告说："大卫就藏在我们中间。"
[2] 上帝啊，求你施展力量拯救我！
求你用你的大能为我伸冤。
[3] 上帝啊，求你垂听我的祷告，我的话语。
[4] 外邦的人起来攻击我，强暴的人图谋杀害我，
他们都是目无上帝的人。
[5] 看吧！上帝是我的救助者，我的主会保全我的生命。
[6] 愿他惩罚我的仇敌，
把他们图谋陷害我的灾难降到他们的身上！
上帝啊，为了你的信实，消灭这些邪恶的人。
[7] 主啊！我要欢欢喜喜地向你献祭，我要赞颂你的名，
[8] 因为你救我脱离了一切危难，
而我亲眼目睹了这一切！

第五十五篇

大卫的训诲诗，交于伶长，用乐器伴奏

[1] 上帝啊，求你垂听我的祷告，
不要对我置之不理。
[2] 求你垂听，求你应答；我要向你倾诉我的烦恼。
[3] 仇敌恐吓我，恶人欺压我；
他们对我网织罪名，怒气冲冲地指责我。
[4] 我的心在剧跳，死亡的恐怖攫住了我。
[5] 我惊惶战栗，
[6] 恨不能生出双翅，象鸽子一样飞去寻找一块栖息之地。
[7] 我要飞到遥远的地方，栖止在荒野，
[8] 我要急趋我的避难所，躲避狂风暴雨。
[9] 我的主啊！
求你破坏他们的计划，变乱他们的口音；
我看见城里发生了暴乱，
[10] 日日夜夜，四周暴乱不断，
到处是罪恶和邪行，
[11] 到处是谎言和欺诈，
街市上邪恶横行。
[12] 假如是仇敌辱骂我，我尚可忍受；
假如是对手攻打我，我还能躲避，
[13] 想不到却是你－我的同伴，
我的同僚，我的朋友！
[14] 我们曾在一起亲密交谈，
我们曾共同敬拜圣殿。
[15] 愿我的仇敌暴死于横祸，愿他们活生生地坠入阴间，
因为他们在自己的家园里作恶多端。
[16] 然而，我要向上帝求助，主一定会拯救我。
[17] 早上、中午和晚间，我都向他祈祷，主垂听我的祈求。

18 我历经疆场，上帝时时援救我，使我平安归来。
19 上帝－太初常存的君王一定会垂听我的祈祷，
20 挫败那顽固不化、不敬畏上帝的人。
21 这些人背信弃义，袭击自己的盟友，
22 他们油咀滑舌，
口上侈谈和平，暗地里却磨刀霍霍;
他们的言语比油脂还要柔润，
其实是出鞘的刀剑。
23 把你的忧思交给主吧，他一定会扶持你;
他绝不容许正直的人失败。
24 上帝啊！你要让这些凶徒和骗子沦人冥府，要让他们寿数未半而亡。
至于我，我要一心信靠你。

第五十六篇

大卫的金诗，交于伶长，用远方橡树鸽调。非利士人在迦特捉住大卫。当时，大卫写了这首诗。

1 上帝啊！求你怜悯我！
仇敌在攻击我，他们终日欺压着我。
2 他们时刻窥伺我的一举一动，
对我的攻击一刻也没有停止过。
跟我作对的人竟那么多！
3 我惶惑的时候，我依赖你。
4 我信靠上帝，赞颂他的应许;
于是，我一无所惧，血肉之躯的人能奈我何？
5 他们一而再地歪曲我的话，
图谋加害我。
6 他们结伙埋伏，窥探我的行踪，想要杀害我。
7 上帝啊，把他们驱逐出去吧！
为了他们罪恶惩罚他们，向他们发怒，把他们打翻在地。
8 你知道我遭受的苦难，你记得我流过的眼泪，
对他们你不都已了然？
9 因此，每当我向你求助时，
仇敌便败退。
我知道，这是你在帮助我，
因为你是我的上帝。
10 我信赖上帝，赞颂他的应许;
我依赖主，赞颂他的应许。
11 我依赖上帝，于是我一无所惧;
血肉之躯的人能奈我何？
12 上帝啊！我要向你还愿，我要向你献上感谢祭，
13 因为你救我脱离死亡，使我立于不败之地，
我因此得以生存在你的面前，
生存在生命的光辉里！

第五十七篇

大卫的金诗，交于伶长，用"休要毁坏"调。大卫逃避扫罗，躲在洞里，当时，大卫作了这首诗。

1 怜悯我吧，上帝啊，求你怜悯我;
我来寻求你的庇护，我要投靠在你的翅膀下，直到灾难过去。
2 我求告至高的上帝，他是眷顾我的上帝。
3 愿他从天上援救我，击败我的仇敌;
他会显示他的信实和不变的爱。
4 我被仇敌围困，性命垂危，
犹如陷在一群吃人的凶狮中;
它们利齿如矛似箭，它们的长舌锐利如刀。
5 上帝啊！你高居诸天之上，
你的荣光笼罩大地。
6 我的仇敌设下陷阱，张开罗网，他们想要加害我;

我陷入危难之中。
然而，他们挖了坑，自己却掉了进去！
7 上帝啊，我充满信心，决不动摇！
我要高歌奏乐赞颂你。
8 醒来吧，我的灵！
醒来吧，琴和瑟;
让我们唤醒一个新的黎明。
9 我的主啊！我要在列国中赞颂你，我要向万民颂扬你。
10 你不变的爱高过诸天，你的信实上达云端。
11 上帝啊！你高居诸天之上，你的荣光笼罩整个大地。

第五十八篇

大卫的金诗，交于伶长，用“休要毁坏”调

1 你们这些“大人物”，真的主持公道吗？
你们裁判百姓，果真出以公心吗？
2 不！你们心怀邪念，肆意作恶，暴虐世上。
3 这些邪恶的人一出生就与正义疏远，
他们刚降临人世就谎话连篇。
4-5 他们象毒蛇一样危险;
他们象聋的眼镜蛇听不到弄蛇者的笛声一样，拒不听从真理的召唤;
一心只策划诡诈和欺骗。
6 上帝啊！求你敲断他们的牙齿;
主啊！求你拔掉这些狮子的利齿！
7 愿他们象流水一样消失，
愿他们象枯草一样被践踏被粉碎，
愿他们象蜗牛蠕行留下的痕迹一样化为乌有，
愿他们象流产的胎儿不见天日。
9 愿他们象灶底的荆棘，半燃半熄，还未把锅烧热，就被风一起吹去。
10 善良的人因恶人遭报而欢欣，
愿他们践踏恶人们的血迹。
11 因此，百姓们会说：“善有善报，上帝果然在审判世界。”

第五十九篇

大卫的训诲诗，交于伶长，用“休要毁坏”调。扫罗派人窥探大卫的屋子，想要杀他。当时，大卫作了这首诗。

1 我的上帝啊，
求你救我摆脱仇敌，帮助我制服那些攻击我的人。
2 求你救我摆脱恶人，摆脱这些嗜血的凶徒。
3 他们要杀害我，强暴的人向我寻衅，
主啊，我没有任何过失，也没犯有任何罪愆。
4 尽管我没有任何过错，他们还是蜂拥而来，准备攻打我;
主啊，求你起来援助我！求你亲自鉴察一切！
5 主啊！你是全能的上帝，以色列的上帝，
求你起来，审判列国，不要怜悯这些背信弃义的恶人！
6 他们象一群沿街游荡的野狗在嚎叫，
夜间在这里到处寻觅，
7 听吧！他们口吐谰言，舌如利剑，根本不在乎别人听不听。
8 主啊！你嘲笑他们，讥讽他们。
9 我力量的源泉啊，我要向你歌唱，
因为你，上帝啊，是我高踞山巅的平安之地。
10 我的上帝爱我，引导我，帮助我克敌致胜，

[11] 不要仅仅杀掉他们，免得我的人民忘记是谁给他们带来的胜利；
用你的力量粉碎他们，把他们赶下地狱！
[12] 他们满口是谎言和咒骂－他们得罪了上帝，
所以，他们的诅咒要落到他们自己的身上，
他们要陷在自己的傲慢所造就的罗网里。
[13] 让他们在你的震怒中被毁灭，
让他们被清除得干净彻底，一个不剩！
这样，全世界的人都会知道上帝的宝座立于以色列！
[14] 他们象一群沿街游荡的野狗在嚎叫，
傍晚在这里到处寻觅。
[15] 他们四处乱窜，寻找食物；但是，无物可吃，也无处安身！
[16] 清晨，我高唱赞歌，
为你给我的不变的爱而满怀欢悦之情！
[17] 我力量的源泉啊，我要向你歌唱，
因为你，上帝啊，是我高踞山巅的平安之地。
我要高歌赞颂你，你是爱我的上帝！

第六十篇

大卫教导人的金诗，交于伶长，用“百合花为证”调。大卫与美索不达米亚的亚兰人和琐巴的亚兰人争战时，约押率军返回，在盐湖杀死一万二千以东人，当时，大卫做了这首诗。

[1] 上帝啊！你曾向我们发怒，离弃了我们，使我们破败。
现在，求你让我们复兴吧！
[2] 你曾震摇大地，使它开裂；
现在，求你医好它的创口，因为它破碎了！
[3] 你使你的子民遭受了众多的磨难，
好象一个人喝了太多的烈酒，举步维艰。
[4] 你为敬畏你的人竖立旗帜，指引他们摆脱仇敌的弓箭，
[5] 这样，你所爱的人才能得救。
求你垂听我的祈求，用你有力的右手把我们救出来！
[6] 凭着圣洁，上帝应许我；
他的应许使我欢喜：“我要把示剑和疏割谷赐给你。”
[7] 基列将属于我，
玛拿西将属于我，
以法莲将是我的头盔，
犹大将是我的王杖，
[8] 我以摩押为浴盆，我把靴子扔在以东；
我要向非利士人发出胜利的呼喊。
[9–10] 上帝啊，你离弃了我们，你不与我们的军士同在，
谁还能把我们领进这设防坚固的城？
谁还能带领我远征以东？
[11] 上帝啊！求你帮助我们对抗仇敌！
人的援助于我们毫无用处，
[12] 惟有依靠上帝我们才能获胜，他会使我们的仇敌一败涂地。

第六十一篇

大卫的诗，交于伶长，用乐器伴奏

[1] 上帝啊！求你垂听我的呼求，求你垂听我的祷告，
[2] 无论何时何地，我心中迷乱的时候，总要呼求你的帮助，
求你把我领到高处的安全之地。
[3] 你是我的避难所，你是我抗拒仇敌的堡垒，

[4] 我想永远住在你的帐幕里，在你的翅膀下寻求荫庇。
[5] 上帝啊！
你听到了我的许愿，你把产业赐给了敬畏你的人。
[6] 求你为君王增寿，让他万寿无疆！
[7] 愿他在你的面前永握王权，得到你的信实和不变的爱的庇护。
[8] 为此，我要在每天向你还愿时赞颂你的名。

第六十二篇

大卫的诗，交于伶长，耶杜顿作曲

[1] 我静候上帝，他是我的拯救者。
[2] 他是我的堡垒，只有他拯救我；
他是我高踞山巅的安全之地，我永远不会失败。
[3] 为什么你们对我群起而攻击？
你们想把我搞垮，如同摧毁颓败将倒的墙壁。
[4] 尽管我身居高位，他们却谋划陷害我。
他们以撒谎为快意，当面恭维我，背后却诅咒我，
[5] 我静候上帝，他是我唯一的希望。
[6] 他是我的堡垒，只有他拯救我，
他是我高踞山巅的安全之地，我永远不会失败。
[7] 我的荣耀，我的拯救，都来自上帝；
他是我的堡垒，我的平安之地。
[8] 世人哪，你们要时时依赖上帝，要向他倾吐你们的一切心意；
上帝永远是我们的平安之地。
[9] 世人不过如一缕烟雾，世人本来就不可信；
他们渺如轻烟，无足轻重。
[10] 不要沉迷勒索，
不要寄希望于抢夺，
不要依赖增长的财富，
[11] 上帝说，只有一样是可以依赖的：“力量源于上帝！”
我对此深信不疑。
[12] 我的主啊！
你按照每一个人的行为去奖赏他，不变的爱也来源于你！

第六十三篇

大卫在犹大旷野里作的诗

[1] 上帝啊，你是我的上帝，我热切地寻求你，
我的灵和我的肉体象干旱无水的田地，渴慕着你的雨露甘霖。
[2] 我曾在圣殿里朝觐你，目睹你的大能和荣耀。
[3] 你不变的爱比生命更宝贵，我要放声歌颂你。
[4] 我一生一世都要赞颂你；
我要为你的名举起双手。
[5] 我因此而心满意足，恰象饱享了一顿盛筵，
欢乐的词语从我的唇间涌出，我要高歌赞颂你。
[6] 躺在床上，我记念你；
午夜阑珊，我默思你。
[7] 因为你帮助我，让我在你翅膀的荫庇下尽享欢乐。
[8] 我紧紧跟随着你，你用右手扶持着我。
[9] 那些想把我送进坟墓的人自己却下了地狱，
[10] 他们将死于刀剑之下，
他们将葬身豺狼腹中，
[11] 然而，君王将因上帝而快乐，

所有指着上帝起誓的人都将
赞颂上帝;
因为撒谎的口舌都要被清除
掉。

第六十四篇

大卫的诗, 交于伶长

1 上帝啊！求你垂听我的陈述,
求你保护我不受仇敌的威胁,
2 求你保护我摆脱恶人的毒谋,
求你保护我不受凶徒的暗
算。
3 他们的舌头象锋锐的刀, 恶
毒的话语象弦上的箭;
4 他们肆无忌惮地将箭从暗中突
然射出, 射向正直的人。
5 他们彼此怂恿, 阴谋作恶;
他们商量要张设罗网, 说:
"让谁也看不见！"
6 他们穷极心计, 说: "我们的
策划绝对周密！" (人
的心思多么难测！)
7 然而, 上帝也要射出他的箭,
使他们猝然中箭倒地。
8 上帝使他们被自己的恶言所
伤害,
人们见了他们都摇头走开。
9 人人敬畏, 人人都传告上帝
的作为;
他们将会懂得上帝的作为。
善良的人依赖上帝, 因上帝而
满怀喜悦;
正直的人都赞颂上帝。

第六十五篇

大卫的感恩诗, 交与伶长

1 锡安的上帝啊, 赞颂属于你！
向你还许下的愿都要还。
2 你－垂听祈祷的至高者啊,
所有的血肉之躯都要寻求你！
3 当我们被罪恶所征服时, 是
你饶恕了我们的过失。
4 蒙你拣选、靠近你的身边,
居住在你的庭院中的人
有福了！
你的居所之美, 你的圣殿使
我们心满意足。
5 上帝啊, 我们的救主,
你以正义而可畏的作为应答
我们的祈祷,
你是流落天涯的人的希望。
6 你以大能束腰, 施展力量安
定群山;
7 你平定大海的喧嚣, 浪涛的
怒号, 万民的哄闹。
8 蛮荒之地的人被你的神迹所
震慑,
从日出之地到日落之地, 你
使到处欢声踊跃。
9 你眷顾大地, 用雨水滋润
它, 使它物产丰富;
上帝的河里充满了水, 这是
你为了人们能收获五谷
而预备的。
10 你的水湿透了犁沟, 润平了
犁脊,
连绵的雨水使土地松软, 把祝
福带给了生长的作物。
11 你以自己的慷慨赐福给岁月,
你的车迹所过之处财富涌流
不尽,
12 一直流到旷野的牧场上。
山岗间充满欢笑,
13 草地上牛羊遍野,
山谷里长满五谷,
一切都在欢呼高唱。

第六十六篇

诗歌, 交与伶长

1 全世界的人哪, 你们都要向
上帝欢呼,
2 要歌颂他的荣耀的名, 要向
他献上赞美之词！
3 要向上帝说:
"你的作为多么可畏！

由于你的大能，你的仇敌都
拜伏在你的脚下。
[4] 全世界都崇拜你，赞颂你，
歌颂你的名。”
[5] 来吧，看看上帝的作为，他
在人间的作为多么令人
敬畏。
[6] 他曾把大海变成陆地*，让民
众步行过河*；
来吧，让我们为他而欢呼。
[7] 他以他的大能力治理世界，
直至万代；
他的眼睛鉴察万国，使叛逆
的人不能妄自尊大。
[8] 世上的万民啊，
你们要赞颂我们的上帝，
要让赞美他的声音传遍四
方。
[9] 是他让我们依然活在人间，
让我们没有失足。
[10] 因为你，上帝啊，你已经检
验过我们，
你曾象提炼银子一样净化过
我们；
[11] 你让我们跌进罗网，又把重
负压在我们的背上；
[12] 你让别人骑在我们的头上，
让我们处于水火之中；
但你最终把我们领了出来，安
置在一块富饶的土地上。
[12] 我要带着烧化祭进入你的居
所，向你还愿；
[14] 那是我在患难之中许下的愿。
[15] 我要向你献上肥牲作烧化祭，
献上绵羊、公牛和山羊。
[16] 都来听吧，敬畏上帝的人哪，
让我告诉你们他都为我做了
些什么。
[17] 我大声向他求告，赞美他；

大海变成陆地：这是摩西在红海边的事情，见《出埃及记》14。

步行过河：这是约书亚在约旦河边的事情，见《约书亚记》3:14-17。

[18] 如果我曾以自己的过错而沾
沾自喜，主一定不会垂
听我；
[19] 但上帝确实垂听我了！他垂
听了我的祷告。
[20] 要赞美上帝，
因为他没有拒绝过我的祈求，
也没有收回对我的不变的爱。

第六十七篇

诗歌，交与伶长，以弦乐伴奏

[1] 愿上帝怜悯我们，赐福给我
们，
愿他的容光永远照耀着我
们。
[2] 让全世界都认识你的道路，让
万国都认识你的救恩。
[3] 上帝啊，愿世上的人都赞美
你，愿所有的民族都颂
扬你。
[4] 愿万国欣喜欢呼，
因为你以公正审判万民，引导
万国。
[5] 上帝啊，愿世上的人都赞美
你，
愿所有的民族都颂扬你。
[6] 那时，大地必定物产丰富，
这是你－上帝，我们的上帝
赐福给我们。
[7] 愿上帝一直赐福给我们，
愿海角天涯的人都敬畏他。

第六十八篇

大卫的诗歌，交与伶长

[1] 愿上帝奋起赶散他的仇敌；
恨他的人在他的面前望风逃
命，
[2] 如同轻烟随风飘散，如同蜡
在火前熔化。
[3] 然而正直的人必将欢欣鼓舞；
愿他们在上帝的面前扬眉吐
气，满怀欣喜。

[4] 要向上帝唱赞美诗，要歌颂他的名。
要赞美那驾云而来的至高者，他的名是主；
要在他的面前欢跃。
[5] 住在圣所里的上帝是孤儿的父，是寡妇的保护人；
[6] 他让孤苦的人有家可归，让被囚的人重获自由，
但悖逆的人必住在焦干之地。
[7] 上帝啊，你曾带领你的子民穿过旷野，
[8] 那时，大地震动，天上大雨如注，
因为西乃的上帝出现了，以色列的上帝降临了。
[9] 上帝啊，你的甘霖广布四方，使你备受艰辛的产业恢复了生机。
[10] 你的羊群在那里找到一块栖息之地，
上帝啊，你把恩惠赐给了困苦的人。
[11] 我的主发出命令，传送好消息的人成了群：
[12] "诸王带着军队逃走了！全都逃走了！"
妇女们在家里分战利品，[13]尽管她们安居在羊圈中；
鸽子的翅膀都裹上白银，翎毛上裹着灿烂的黄金。
[14] 全能者赶散诸王，如同飘雪撒落在撒门。
[15] 巴珊山是雄伟的山，峰峦迭起；
[16] 你这多峰的山哪，为什么要满怀妒意看上帝选中的山？
那里是上帝实行统治的地方，是主永远居住的地方。
[17] 上帝的车辇累万盈千，主从西乃进入圣地。
[18] 你登上高山，身后的俘虏排成长队；
你收受万民的进贡*，甚至反对主住在那里的人也不例外。
[19] 赞美我的主，他每天都为我们承担重负；
赞颂属于拯救我们的上帝！
[20] 我们的上帝是施行拯救的上帝，主，我的主，他救我们逃脱了死亡；
[21] 但上帝要砸碎他的仇敌的头，
打破罪人的脑袋。
[22] 我的主说：
"我要把他们从巴珊带回来，
把他们从大海的深处押回来，
[23] 好让你们掳掠他们，用他们的血洗脚，
让你们的狗舔他们的血。"
[24] 上帝啊，你的行列有目共睹，
人们都看见我的上帝－我的君王的行列进入圣所，
[25] 诗班在前，乐队在后，手持铃鼓的少女在中间。
[26] "以色列的子孙哪，
你们要赞颂主，要在盛大的聚会上赞美上帝！"
[27] 最小的便雅悯支派走在前头，
随后是犹大首领的庞大行列，
再后面是西布伦的首领和拿弗他利的首领。
[28] 上帝啊，求你振作你的大能，
上帝啊，求你显示你的力量，
就象你以前为我们所做的那样。
[29] 你的圣殿在耶路撒冷，
诸王注定要来这里向你献上贡品。
[30] 求你喝叱那芦苇丛中的野兽，
求你斥责分布在列国中的公牛和牛犊，

收受万民的进贡：在古叙利亚本和亚兰文本中为"以万民为贡物"或"赐福给万民"。

直到他们带着成堆的白银匍
伏在你的脚下。
[31] 埃及要派来进贡的使臣，古实人也一定会急忙给上帝送来礼物。
[32] 世上的万国啊，
你们要歌颂上帝，要赞美我的主！
[33] 要赞颂那驾车行于万古高天之上的上帝！
听哪，他发出威严的声音。
[34] 力量属于上帝！
他藉以色列显示他的威严，
他的力量在高天之上。
[35] 圣所中的上帝是可畏的，
他是以色列的上帝，
他把权力和力量赐给了他的子民。
赞颂属于上帝！

第六十九篇

大卫的诗歌，调用百合花。交于伶长

[1] 上帝啊，求你救我！大水已经淹到了我的脖子。
[2] 我深陷在淤泥中，没有立足之地；
我跌进了深水中，洪流吞没了我。
[3] 我呼救，喊得口干舌燥，筋疲力竭，
我期待上帝的拯救，望穿了双眼。
[4] 无故恨我的人比我的头发还多，
跟我作对，无故想置我于死地的仇敌比比皆是。
我没有抢过东西，凭什么叫我偿还？
[5] 上帝啊，你知道我的愚笨，
我做过的错事瞒不过你。
[6] 主上帝啊，愿信靠你的人不要因我而蒙羞；
以色列的上帝啊，
愿寻求你的人不要因我而受辱。
[7] 为了你的缘故，我受他人的嘲笑，羞辱劈头盖脸而来，
[8] 兄弟们跟我疏远，同胞们待我形同异族人。
[9] 对你的圣殿的热情耗尽了我的一切，
对你的辱骂都落到我的头上。
[10] 每当我痛哭禁食*的时候，就要忍受他们的辱骂；
[11] 每当我穿上麻衣时，就成了他们嘲弄的对象。
[12] 我成了坐在城门口闲谈人的话题，连酒棍也作歌戏弄我。
[13] 而我，主啊，我的祷词是献给你的；
上帝啊，求你在可以悦纳的时候，以你不变的丰盛的爱和救恩回答我。
[14] 求你把我从淤泥中救出来，
让我不再陷在泥中，
求你救我摆脱恨我的人和那深沉的水；
[15] 不要让洪流吞没我，
不要让深渊将我吞下，
不要让深坑对着我张开大口。
[16] 主啊，求你以你不变的爱回答我，
求你按照你丰盛的怜悯对待我，
[17] 求你不要转过脸不理你的仆人；
我正在急难中，求你尽快应允我。
[18] 求你来救赎我，把我从仇敌的手中救出来。
[19] 你知道我怎样受人嘲笑，受人贬低，受人侮辱，
我的仇人就在你的面前。

禁食：在祈祷和敬拜等特殊时期不吃食物。

[20] 这侮辱使我心碎，使我绝望；
我寻求同情，却找不到；
我寻求安慰，也找不到；
[21] 我饿了，他们给我毒药吃；
我渴了，他们给我酸醋喝。
[22] 愿他们的宴席就是他们的陷阱，
愿他们平安祭的祭肉就是他们的罗网。
[23] 愿他们的眼睛瞎掉，看不见东西；
愿他们弯腰驼背。
[24] 求你把你的恼怒倾倒在他们身上，让你的怒火吞噬他们；
[25] 愿他们的营帐一片狼藉，空无一人；
[26] 因为他们迫害你已经责打过的人，
把他们的痛苦当作谈笑的资料。
[27] 求你给他们罪上加罪，不要让他们也享有你的救恩。
[28] 愿他们的名字从活人的名册上抹去，
愿他们不得列入正直人之中。
[29] 我又困苦又悲伤，
上帝啊，愿你的救恩庇护我，
[30] 我要用诗歌赞美上帝的名，向他感恩，宣扬他的荣耀，
[31] 这比献上蹄角俱全的公牛更令上帝喜悦。
[32] 愿受压迫的人见到这些而喜乐，
寻求上帝的人哪，
愿你们的心因此而苏醒。
[33] 因为主会垂听困苦人的祈求，
他不会对他被囚的子民置之不理。
[34] 愿天地都赞美他！
愿大海和其中的一切生灵都赞美他！
[35] 上帝一定会拯救锡安，
重建犹大诸城，
他的子民一定会返回那里，
拥有那块土地。
[36] 他的子民的后代一定能继承这份产业，
爱他的名的人必将住在那里。

第七十篇

大卫的祈求词，交与伶长

[1] 快来吧，上帝啊，求你救我！
主啊，求你快来帮助我！
[2] 让那些想要我的命的人蒙羞受辱，
让那些想害我的人名誉扫地，
[3] 让那些对我幸灾乐祸的人无趣而退。
[4] 愿所有寻求你的人因你而兴高采烈，
愿喜爱你的救恩的人永远念颂：“上帝至高无上！”
[5] 我困苦无助，
上帝啊，求你快到我这里来，
你给我帮助，你是我的拯救者，
主啊，求你不要拖延！

第七十一篇

[1] 主啊，你是我的庇护所，使我永不受羞辱。
[2] 求你用你的公正援助我，解救我；
求你倾听我的祈祷，把我救出来；
[3] 求你做我避难的磐石，让我能时时前往；
求你发布命令解救我，
因为你是我的磐石和堡垒。

[4] 上帝啊，求你把我从邪恶人的手里救出来，
让我摆脱那些残暴不义的人。
[5] 主啊，你是我的希望，我从幼年起就信靠你。
[6] 我一出生你就扶持我，是你把我带出了母腹，
我要永远赞美你。
[7] 对许多人来说，我始终是个谜，只有你一直是我稳固的避难之地。
[8] 我的嘴从早到晚都在赞美你，宣扬你的荣耀，
[9] 现在我老了，求你不要丢弃我；
不要在我精力衰败的时候撇下我。
[10] 我的仇敌在议论我，这些想要我的命的人聚在一起策划，
[11] 他们说："我们赶上去抓住这个被上帝抛弃的人，反正不会有人来救他了！"
[12] 上帝啊，求你不要远离我；
上帝啊，求你快来援助我！
[13] 让诅咒我的人都蒙受羞辱，一败涂地；
让寻机害我的人都受人嘲笑，无颜见人。
[14] 而我始终满怀希望，越加赞美你！
[15] 我要述说你的义举，你的救恩，
尽管对它们我已经无法记清。
[16] 至高的主啊，
我要赞颂你大能，要赞美只有你才有的义。
[17] 上帝啊，我从幼年就蒙你教导，至今我仍在宣扬你的神奇。
[18] 上帝啊，如今我年老发白，求你不要丢弃我，好让我能向下代人宣讲你的大能。
[19] 上帝啊，你的义高及诸天，
你历行大事，上帝啊，谁能与你相比？
[20] 你使我经历了许多苦难，
但你一定会使我恢复如初，把我从底层提拔起来；
[21] 你一定会给我更多的荣耀，再次来安慰我。
[22] 我的上帝啊，
我要用琴声赞美你的信实；
以色列的圣者啊，
我要以弦歌献上我的颂辞。
[23] 当我赞颂你的时候，我的嘴要欢呼，蒙你救赎的灵*也要欢唱。
[24] 我要整天述说你的义举，
因为那些想害我的人都已经蒙受羞辱，无颜见人。

第七十二篇

*所罗门的诗**

[1] 上帝啊，求你把你的公正赐给君王，
把你的正直赐给王位的继承人。
[2] 愿他秉公审判你的子民，
公正地对待你的受苦的子民。
[3] 愿群山给你的子民带来繁荣，
愿大小山岗结出义的果实。
[4] 愿他维护穷人的利益，扶危济困，制裁欺压人的人；
[5] 愿他的王权与日月同在，万世长存；
[6] 愿他如降在草地上的雨，如滋润大地的甘霖。
[7] 在他的时代，正义如花怒放，
只要月亮还在，和平就与之俱存。

灵：这里指人的生命，而不是基督教意指的"灵"。

所罗门的诗：可能是所罗门写的诗，也可能是献给他的诗，也可能摘自某些诗歌集。

[8] 愿他的权威遍及四海*，从幼发拉底河直到大地的尽头；
[9] 愿他的仇敌拜伏在他的面前，舔他脚下的尘土；
[10] 他施*和海外的诸王都要向他进贡，
示巴和西巴的君王也要送来礼物，
[11] 愿诸王都拜伏在他的脚下，
列国都向他称臣。
[12] 困苦的人跌倒了，他扶助他们；
他救助求告无门的受苦人。
[13] 他怜悯弱者，拯救穷苦人的性命，
[14] 他把他们从欺压和暴力中救出来，
因为他们的血在他的眼中是最为宝贵的。
[15] 愿王万岁！
愿示巴的金子属于他，
愿人们为他不停地祷告，祝福他，
愿福份终日不离他的身旁。
[16] 愿大地长满五谷，漫山遍野迎风摇曳，物产跟黎巴嫩一样丰富；
城里人烟稠密，如同满地的青草。
[17] 愿他的名万世长存，
愿他的声望如太阳一样天长日久。
愿万国因他而得福，
愿万国都祝福他。
[18] 赞颂属于主－以色列的上帝！
他是独行奇事的主。
[19] 赞颂属于他的荣耀的名，直到永远！
愿他的荣耀充满整个世界！
阿们！阿们！
[20] 耶西的儿子大卫的祷告到此结束。

卷三

第七十三篇

亚萨的诗

[1] 上帝确实恩待以色列人，恩待那些心地纯洁的人。
[2] 但是我险些失足，我的脚几乎滑倒。
[3] 因为，我嫉妒狂傲的人兴盛，我愤恨邪恶的人发达。
[4] 他们不用辛苦谋生，但依旧强壮健康。
[5] 他们不象常人那样茹苦负重，
也不象常人那样忧患缠身。
[6] 因此，傲慢如项练挂在他们的脖子上，
强暴如衣裳遮满他们全身。
[7] 冷酷的心里充满邪恶，贪欲没有止境。
[8] 他们嘲弄他人，策划邪恶，不可一世；
[9] 他们的口亵渎上天，
说起话来仿佛整个世界都属于他们，
[10] 以致上帝的子民也转向他们，
一心相信他们所说的一切。
[11] 他们说：“上帝不会知道，至高者不会发觉！”
[12] 邪恶的人就是这样，
他们安享悠闲，财富却与日俱增，
[13] 难道我徒然使自己手洁心清？
[14] 我终日受苦，每天清晨你都责罚我。

遍及四海：这里通常指地中海沿岸的国家。

他施：一个离以色列很远的城市，可能在西班牙，以出产在地中海航行的大型船舶而闻名。

[15] 如果我说这种话,
就背叛了你的子民;
[16] 我竭力想弄明白这一切,
但它太难以捉摸,
[17] 直到进入了你的圣殿, 我才
明了邪恶者的结局。
[18] 你把他们放在立足不稳之地,
使他们倒下灭亡,
[19] 转眼之间他们就被毁灭,
灾难把他们吞噬得一干二净!
[20] 他们象一场梦, 在清晨消
逝,
就象是我们梦中的幻影。
[21] 我本来一想到这些就心怀怨
望, 忿忿不平,
[22] 竟象野兽一样愚昧无知。
[23] 然而, 我仍然和你在一起,
你扶持我的右手,
[24] 用规劝引导着我, 最终使我
得到荣耀。
[25] 上帝啊, 你是我在天上的唯
一;
与你同在, 我在世间别无所
需。
[26] 我的身心会衰败,
但上帝永远是我心中的力
量,
是我所需求的一切!
[27] 那些离弃你的人注定要死
亡,
所有不忠于你的人都要被消
灭。
[28] 至于我, 能够亲近上帝是多
么好啊!
我以至高的主为避难之地,
我要宣扬你的作为。

第七十四篇

亚萨的训诲诗

[1] 上帝啊, 你为什么丢弃我们
这样久?
为什么向你自己牧场上的羊
发怒不息?
[2] 求你记得你古时拣选的子民,
那是你赎回作为自己产业的
部族;
求你记得你居住过的锡安山!
[3] 求你举步去看一看那久已荒
凉的残墙断壁,
我们的仇敌已把圣所变成一
片废墟!
[4] 你的仇敌在你接见我们的圣
处吼叫,
竖立起自己的旗帜大肆炫耀,
[5] 他们象密林中的伐木人抡斧
砍树一样,
[6] 用斧头和锤子捣毁了你圣殿
中所有雕刻成的木柱。
[7] 他们纵火把你的圣殿夷为白
地,
亵渎了你的名的居留之处。
[8] 他们心里说: “我们要把这
一切尽行毁灭!”
他们烧毁了这片土地上敬拜
上帝的每一所圣处。
[9] 一切神圣的标识都不见了,
也不再有先知;
没有人知道这灾难要延续多
久。
[10] 上帝啊, 仇敌辱骂你, 还要
容忍到几时?
难道他们能永久亵渎你的名?
[11] 你为什么收回你的右手?
求你伸出手来, 毁灭他们!
[12] 上帝啊, 自古以来你就是我
们的君王,
你把救恩带到人间。
[13] 你曾用大能把海水分开,
砸碎了海怪*的头,
[14] 把它的肉丢给旷野上的野兽。
[15] 你使泉水喷涌, 使河水断流,
[16] 你排定昼夜, 安置日月,

海怪: 这是古老传说中的怪物, 人们相信是这些怪物使世界不得安宁。文中说上帝除掉了这些怪物, 意思是上帝表明他确实能控制世界的每一个角落, 即便是藏身在深海中的动物也不例外。

[17] 你设定大地的疆界，制定寒暑冬夏。
[18] 主啊，求你记得你的仇敌怎样辱骂你，愚顽的人怎样轻慢你；
[19] 不要把你的“鸽子”的性命付诸野兽，
不要长久忘却你的困苦的子民。
[20] 求你记得你与我们立的约，
因为强暴充满了这片土地上的每一个黑暗角落。
[21] 求你不要叫受欺压的人蒙羞归去，
要让穷苦困乏的人都赞美你的名。
[22] 上帝啊，求你起来维护自己的正义，
记住那些不虔的人怎样整天嘲笑你。
[23] 不要忘记你的仇敌的狂呼大叫，
不要忘记你的仇敌无休止的喧嚣。

第七十五篇

亚萨的诗歌，交于伶长，用“休要毁坏”调

[1] 上帝啊，我们感谢你，我们感谢你，
因为你就在我们身边，你的神迹表明了你的一切。
[2] 你宣告：“我已经选定日期，
要以公道施行审判。
[3] 当大地和大地上的人摇摇欲倒的时候，
是我扶住支撑的柱子，
使大地和它上面的一切稳固不动。
[4] 我对狂傲的人说：‘不要行事狂傲。’
我对邪恶的人说：‘不要举角；[5]不要举角向天，不要挺着颈项说话。’”
[6] 没有任何人能够对他人褒贬，
因为权力不是从东方到西方直至旷野而来；
[7] 审判是从上帝而来，
他使这人卑下，他使那人显贵，
[8] 主的手中拿着杯，杯中盛满有毒的酒，
他把酒倾倒出来，
邪恶的人都来喝，直至涓滴无遗。
[9] 至于我，我要永远颂扬雅各的上帝，
[10] 我要砍断所有恶人的角，只有义人的角将永远高举。

第七十六篇

亚萨的诗歌，交于伶长，用丝弦乐器伴奏

[1] 在犹大，上帝无人不识；
在以色列，上帝的名备受尊崇。
[2] 耶路撒冷有他的帐幕，
锡安山上有他的居处。
[3] 在那里，他折断火箭，毁掉盾牌、刀剑和各种兵器。
[4] 上帝啊，在死尸遍布的山上，
你多么荣耀，多么威严！
[5] 他们的名门勇士在睡梦中被劫，
没有一个人能还一下手。
[6] 雅各的上帝啊，
你一开口斥责，他们的战车和骑士都沦入死亡。
[7] 上帝啊，你是唯一可敬畏的；
你的怒气一发，其谁能当？
[8-9] 你从天上宣布你的审判，
要拯救地上所有受欺压的人；
你一站起来宣判，
大地上人人畏惧，悄无一声。
[10] 你加于世人的怒气使你更受赞颂，
劫后余生的人会更坚定。

[11] 要向主－你们的上帝还所许的愿，
列国都要向唯一可敬畏的主进贡。
[12] 上帝保卫王者的尊严，
列国的君王都敬畏他。

第七十七篇

亚萨的诗，交于伶长耶杜顿

[1] 我向上帝求助，求上帝垂听我的呼求。
[2] 患难的时候，我寻求主，
我整夜举手祷告，但我的心得不到安慰。
[3] 我思念上帝时，
不禁沉思冥想，谙然神伤。
[4] 你使我整夜不能合眼；
我极度愁烦，无法言传。
[5] 我想起过去的日子，追忆已往的岁月。
[6] 我记起自己夜间的歌唱，扪心自问：
[7] “难道主要永远丢弃我们？
难道他永远不再喜欢我们？
[8] 难道他不变的爱已经永远消失？
难道他的应许已经废弃？
[9] 难道上帝忘记了慈爱？
难道忿怒已经取代了他的怜悯？
[10] 最使我伤心的是：
至高者已经不再施行他的作为了。”
[11] 主啊，我要记住你的事迹，
是的，我要记住你以往的奇妙作为。
[12] 我沉思你的一切业绩，
默念你的大能所为。
[13] 上帝啊，你所做的一切都是圣洁的，
没有任何其他神明可以与你相比。
[14] 你是行神迹的上帝，
你在万民中间彰显你的大能，
[15] 你用大能救赎你的子民，
拯救雅各和约瑟的后裔。
[16] 上帝啊，河流看见了你畏惧，
深渊看见了你战栗。
[17] 密云降下大雨，
天空雷声轰鸣，
你的箭满天交织，
[18] 你的雷声在旋风中怒吼，
你的闪电照亮了整个世界；
大地在颤抖战惊。
[19] 你跋涉海洋，跨越深渊，
但你的足迹无处可寻。
[20] 你藉摩西和亚伦的手，象牧者一样带领着你的子民。

第七十八篇

亚萨的训诲诗

[1] 我的同胞们哪，
你们要倾听我的训诲，
要留心我的话语。
[2] 我要讲说故事，
要揭开历史的奥秘，
[3] 那是我们的祖先流传下来的故事，
我们早已耳闻并了然于胸。
[4] 我们不向子孙隐瞒这些事，
而是要向下一代说明：
主的永受称颂的业绩，他的大能和他的奇妙作为。
[5] 他向以色列颁布律法，
他赐诫命给雅各*的后裔，
他命令我们的先祖，要把他的律法传于子孙；
[6] 这样，即便那些尚未出生的后代也能够知晓主的律法，
再传给他们的子子孙孙。

雅各：以色列的另一个名字，见《创世记》32:22-28。

[7] 这样，他们也会信靠上帝，
不忘他的功业，
永守他的诫命，
[8] 使他们不至象他们的祖先一样－对上帝不忠不信，
成为顽梗悖逆的人：
[9] 以法莲的子孙虽然身佩飞标，
临阵之日却转身败逃；
[10] 因为他们不守与上帝立的约，
不肯遵行他的律法，
[11] 他们忘记了主所做过的一切，
忘记了他向他们显示的神迹。
[12] 在埃及，在琐安，主曾在他们祖先的面前创造奇迹：
[13] 他把海水分开，领他们过去；
他使海水如墙壁一样直立。
[14] 白天，他用云彩为他们开道，
夜间，他用火柱为他们照路。
[15－16] 他使旷野上的磐石裂开，
水从岩石中喷涌而出，势如江河奔流，
[17] 可是，他们继续得罪上帝，在旷野上背叛了至高者。
[18] 他们故意试探上帝，
索要自己随心所欲的食物。
[19] 他们冒犯上帝说：
“上帝能在旷野里摆设筵席吗？
[20] 他确曾击打磐石，使泉水涌流，
难道他也能给我们面包，
为他的子民预备肉食吗？”
[21] 上帝因此而震怒，
烈火向雅各烧起，
怒气向以色列升腾。
[22] 因为他们不信靠他，不依赖他的救恩。
[23] 可是，他还是向天空发令，
命令天门开启；
[24] 他从天上降下吗哪*，
把天上的食物赐给他们。

吗哪：以色列人在旷野里流浪的四十年间上帝送给他们的特殊食物。

[25] 于是他们吃了天使的食物，
是上帝使他们饱足。
[26] 他使东风吹起，又用大能引来南风，
[27－28] 带来的飞鸟象尘沙一样扑面而来，
降落在营中，挤满帐蓬的周围；
他赐给他们的肉食多如海滩上的沙粒，
[29] 他们都饱食而有余；
上帝照他们的欲求给了他们。
[30] 但当他们咀里还在饕餮大嚼的时候，
[31] 上帝的怒气已经向他们发作，
他击杀了他们的壮士，毁灭了以色列的青年！
[32] 尽管如此，他们仍旧犯罪；
尽管上帝的神迹昭然，他们依旧不肯相信。
[33] 因此，他使他们时日归于虚空，
使他们的岁月历尽惊恐。
[34] 每当上帝击杀他们的时候，
他们才寻求他，急切地转向他；
[35] 他们这才记起：
上帝是他们的保护者，
至高的上帝是他们的救赎者。
[36] 但他们依旧满口谎言，
想用虚伪的话讨上帝的欢心，
[37] 他们对他不忠，不守他的约。
[38] 然而，上帝仍然怜悯他的子民；
他赦免了他们的罪，
没有灭绝他们。
他多次抑制自己，不向他们发作烈怒。
[39] 他想起他们不过是血肉之躯；
不过象一阵风，吹过而不复返。
[40] 他们在旷野里一再背叛上帝，
在荒原上不断使他伤心，

[41] 他们一再试探上帝，触怒以
色列的至圣者。
[42] 他们忘记了他的大能，
不再记得他救他们摆脱苦难
的日子；
[43] 忘记了他在埃及行的神迹，
也不再记得他在琐安显露的
奇事。
[44] 他曾把河水变成血，使埃及
人不能饮用，
[45] 他使苍蝇成群为害，
使青蛙毁坏他们的田地，
[46] 使蝗虫吃尽他们的庄稼，
[47] 使冰雹摧毁他们葡萄园，
使严霜冻坏无花果树。
[48] 他把他们的牛群置于冰雹之
下，
用闪电困住他们的畜群。
[49] 他向他们降下烈怒，
遣出的毁灭使者惩罚他们。
[50] 他不再抑制自己的愤怒，不
再宽恕他们的性命，
而用瘟疫杀灭他们。
[51] 他击杀了所有埃及人的长
子*，
含*的帐蓬中的头胎所生都死
于非命。
[52] 然而，他却领出自己的子
民，穿过旷野，
如同牧者引领着自己的羊群。
[53] 在他的引领下，他们平安无
忧，
而他们的仇敌却被大海鲸吞。
[54] 他带他们来到他的圣地，那是
他以大能征服的山地。
[55] 他赶走了他子民面前的异
族，
把他们的土地分给以色列的
各支派为业，
让他们在那里安居。

长子：家族中第一个出生的孩子，在古代长子非
常重要。

含：埃及人是含的后裔，见《创世记》10:6-10。

[56] 可是，他们试探并背叛了至
高的上帝，
不守他的诫命，
[57] 他们象他们的祖先一样不忠
不信，
就象一只弯曲的飞标，一张
松弛的弓一样不可用。
[58] 他们滥筑高坛触发他的怒气，
他们雕刻偶像惹动他的妒忌。
[59] 上帝听到这些，
他勃然而怒，完全弃绝了以
色列。
[60] 他抛弃了在示罗的帐幕*，
那曾是他在我们中间的居所。
[61] 他任约柜被人掳走，
上帝的荣耀落在仇敌手中。
[62] 他降烈怒于自己的子民，任
他们命丧刀下。
[63] 他们的青年被战火吞灭，
他们的少女不再唱婚典的喜
歌，
[64] 他们的祭司被杀，寡妇们无
处举哀。
[65] 主终于象从睡眠中醒来，象
壮士豪饮后的激动，
[66] 他赶走仇敌，羞辱他们，
让他们永远无法忘记。
[67] 他弃绝了约瑟的后裔，没有
拣选以法莲支派；
[68] 他选中了犹大支派，
选中了他所喜爱的锡安山。
[69] 在那里，他建起圣殿，
如高山巍然耸峙，如大地稳
固不移。
[70] 他拣选他的仆人大卫，
把他从羊圈中召来，
[71] 要他作他的子民和他的产业
－以色列的牧者，
不再跟随羊群。
[72] 大卫一心一意地牧养他们，
用智慧引导他们。

示罗的帐幕：见《撒母耳上》4:10-11，《耶利米
书》7:17。

第七十九篇

亚萨的诗

[1] 上帝啊，异族侵入了你的产业，玷污了你的圣殿，他们把耶路撒冷沦为废墟。
[2] 他们使你忠诚的子民的尸首任鸟啄食，
他们把你子民的遗体丢给野兽，
[3] 他们使耶路撒冷的周围血流成河，无人埋葬死者。
[4] 我们成了邻国羞辱的对象，他们嗤笑我们，嘲弄我们。
[5] 主啊，你的怒气什么时候才能消散？
你的妒火什么时候才能止熄？
[6] 求你降怒于那些不敬畏你的异族－那些不求告你的名的国度，
[7] 因为他们杀戮雅各的子民，蹂躏你的国土。
[8] 求你不要在我们身上追讨我们祖先的罪，
愿你的怜悯快快降临，
我们彻底地无可奈何！
[9] 上帝啊，我们的救主，
为了你的名字的荣耀，，
求你救助我们，赦免我们的罪，
[10] 为什么要容忍异邦发问："你们的上帝在哪儿？"
求你在我们的面前惩办列国，为你仆人横流的血伸冤雪耻。
[11] 愿你垂听囚徒的呻吟，
愿你用大能保全那些被判死刑的人，
[12] 主啊，愿你把邻邦加给你的耻辱，加七倍还给他们！
[13] 我们是你的子民，是你牧养的羊群；
我们要永远赞颂你，世世代代永远赞颂！

第八十篇

亚萨的诗，用"百合花为证"调，交于伶长

[1] 以色列的牧者啊，
你带领约瑟的子孙如同牧养群羊，
求你垂听我们的祷告；
坐在基路伯*宝座上的主啊，
求你以你的荣耀照耀。
[2] 求你在以法莲、便雅悯、玛拿西各支派面前彰显你的大能，
求你来救我们！
[3] 上帝啊，求你使我们复兴！
你的容光照在我们身上，我们就能得救！
[4] 全能的主啊，你向你的子民发怒要到几时？
什么时候你才肯聆听你的子民的祷告？
[5] 你给我们大量的泪水当饭。
[6] 你使我们成了列国争逐的猎物，
我们的仇敌任意嘲弄我们。
[7] 全能的上帝啊，求你使我们复兴！
你的容光照在我们身上，我们就能得救！
[8] 你从埃及带出一株葡萄树，你的子民；
你赶走了异族，把树栽下。
[9] 你为它开垦出一片土地；
它的根深深地扎入，并且蔓延到各地。
[10] 它的荫影遮住了群山，
它的枝叶盖过高大的香柏树。
[11] 树枝伸展到地中海沿岸，树根延伸到幼发拉底河畔。
[12] 你为什么拆掉它的护墙，任凭过路人偷摘它的葡萄？

基路伯：来自上帝的特殊天使，约柜的盖上有这些天使的形像。

[13] 林中的野猪来糟践它，荒野的走兽来吞吃它。
[14] 全能的上帝啊，求你回心转意！
你从天上俯视人间，求你照看这株葡萄树！
[15] 那是你的右手栽下的幼苗，
是你为自己所培育的树木。
[16] 现在，它被砍倒了，焚烧了－你的子民在你的怒气下快要消亡了！
[17] 愿你扶持你右边的人，那是你为自己所培育的子民。
[18] 今后，我们永远不再背离你；
求你使我们存活，我们要颂扬你的名。
[19] 全能的上帝啊，求你使我们复兴！
你的容光照在我们身上，我们就能得救。

第八十一篇

亚萨的诗，交于伶长，迦特伴奏

[1] 要向上帝欢呼！
他是我们的力量所在；
要高歌赞颂雅各的上帝！
[2] 把音乐奏起来！
把长鼓敲起来！
把美妙的竖琴和七弦琴弹起来！
[3] 新月*和满月*是我们的节日；
我们吹响羊角号，
[4] 这是以色列的律例，是雅各的上帝的诫命。
[5] 当他起来攻击埃及的时候，在约瑟*的子孙中间立下这道诫命。
在那里，我听到我无法理解的言语。
[6] 他说：“我移去你肩上的重担，拿掉你手上的筐子，
[7] 你在危难中呼求的时候，我救你脱险，
我在浓云的深处应答你，
在米利巴*的水泉边考验你。
[8] 我的子民哪，要听从我的告诫；
以色列哪，只望你切记我的话，
[9] 你们中间不许有异族的神明，不可跪拜它们。
[10] 我是主－你们的上帝，是我把你们从埃及领出来。
张开你的口吧，我会使你饱足。
[11] 但是我的子民不听从我的话，以色列不肯唯我是从。
[12] 我便任凭他们愚顽不悟，随意妄行。
[13] 我多么希望我的子民听我的话！
多么希望以色列走我指的路！
[14] 举手之间，我征服了他们的对手，又去攻击他们的仇敌。
[15] 恨我的人在恐惧之中在我面前鞠躬，他们要永远受罚。
[16] 但我要把最好的麦子赐给你们为食，让你们享用来自磐石的蜂蜜。”

第八十二篇

亚萨的诗

[1] 上帝主持天庭的聚会，在众神中间宣布审判：
[2] “什么时候你们才能秉公而断？
什么时候你们才不再徇恶人的情面？

新月：希伯来月的第一天，在这天有许多敬拜上帝的特定聚会。

满月：希伯来月的月中，许多特定聚会和节日在满月这天开始。

约瑟：这里指的约瑟是家族，即以色列人。

米利巴：见《出埃及记》17:1-7。

3 要维护弱者和无父亲的孩子*的权利,
要维护穷人和受压迫者的权利。
4 要援救孤苦贫寒的人,使他们免受恶徒的欺凌。”
5 而他们*竟那么无知,那么愚昧!
他们在黑暗中东走西走,立世的根基都受摇动。
6 “我说过:‘你们是神,是至高者的儿子’,
7 然而,你们要象世人一样死去,
象世上的诸王一样最终倒而毕命。”
8 上帝啊,求你起来,审判这个世界,因为世上的万国都属于你!

第八十三篇

亚萨的诗歌

1 上帝啊,求你不要再保持缄默;
上帝啊,求你不要再闭口无语。
2 看哪,你的仇敌在喧嚣,恨你的人要举事。
3 他们密谋反对你的子民,
他们要设计陷害你所喜爱的人。
4 他们说:
“来吧,让我们把他们彻底消灭掉,
让以色列彻底亡国,
让它的名字永远不再被记忆。”
5 他们同心合谋,结盟抗拒你,
6 他们是以东人、以实玛利人、摩押人、夏甲人、[7]迦巴勒人、亚扪人、亚玛力人、非利士人、推罗人,
8 亚述人也跟他们联合,援助罗得的子孙。
9 求你处置他们,如同处置米甸人和基顺河畔的西西拉与耶宾,
10 他们在隐多珥被灭绝,尸体成了地上的粪土。
11 求你处置他们的首领,如同处置俄立和西伊伯一样;
要象消灭西巴和撒慕拿一样消灭掉他们所有的王子。
12 他们说:“我们要占领上帝的牧场,据为己有。”
13 上帝啊,求你把他们驱散,
象狂风驱散尘土,象风前的糠秕,
14 象大火吞噬森林,
象烈焰烧遍山岭,
15 求你用狂风驱赶他们,
用暴雨恐吓他们。
16 使他们蒙羞受辱,好让他们寻求你的名。
17 愿他们永远屈辱沮丧,
愿他们在耻辱中灭亡!
18 让他们知道你是唯一的主!
是世间唯一的至高者!

第八十四篇

可拉后裔的诗,交于伶长,用迦特乐器伴奏

1 全能的主啊,我热爱你的居所!
2 我向往主的庭院,我用整个身心向着活生生的上帝欢呼。
3 全能的主啊,
你是我的君王,我的上帝;
在你的祭坛旁,麻雀为自己筑巢,燕子在那里育雏。

无父亲的孩子:孤儿在当时常认为是孤儿。

他们:可以指穷苦人,他们不明白发生了什么事,也可以指“众神”,他们不明白由于他们不公正,不行正道,他们正在毁灭世界。

[4] 住在你的殿宇中的人该多么有福啊！
他们要永远赞颂你！
[5] 依赖你获得力量的人是有福的，他们的心向往朝圣，
[6] 他们经过巴可谷的时候，把它变为泉源之地；
秋雨使它池沼遍布。
[7] 他们越走力气越奋发，人人都要到锡安朝觐上帝。
[8] 全能的主啊，求你垂听我的祷告；
雅各的上帝啊，求你垂听我的话语。
[9] 上帝啊，求你顾看我们的庇护者*，赐福给你所选立的君王。
[10] 留连在你的庭院中一日，胜过在别处安居千天，
我宁愿做上帝居所的看门人，
也不愿住在邪恶人的帐蓬中。
[11] 主上帝是太阳，是我们的庇护者，他赐与我们恩惠与荣耀。
他从不吝惜美好的事物，
他把它们赐给那些行为正直的人。
[12] 全能的主啊，信靠你的人多么有福啊！

第八十五篇

可拉后裔的诗，交于伶长

[1] 主啊，你把恩惠赐给你的土地，
你使雅各被掳的子孙得以复兴。
[2] 你赦免了你的子民的罪，遮盖了他们所有的过错。
[3] 你不再向他们发怒，
你收回了如火的怒气。
[4] 上帝啊，我们的救主，
求你使我们复兴，
求你宽容对我们的不满。
[5] 难道你要永远对我们动怒？
难道你的气愤永不止息？
[6] 难道你不愿使我们复兴，好让你的子民因你而欢喜？
[7] 主啊，求你向我们显示不变的爱，
求你赐与我们救恩。
[8] 我要聆听主上帝的话:
只要他们不再愚顽妄行，他必赐平安给他的子民，他忠诚的子民。
[9] 他必将拯救那些敬畏他的人，
他的荣耀将充满我们的土地。
[10] 上帝不变的慈爱与他的子民的忠诚相遇，
以色列的忠诚与上帝的平安相亲。
[11] 以色列的忠诚由地而生，
上帝的公义从天俯视。
[12] 主必赐恩于我，
我们的土地必物产丰登。
[13] 公义是主的前驱，为主的脚步铺平道路。

第八十六篇

大卫的祷词

[1] 主啊，求你垂听我，应答我，因为我困苦无助。
[2] 求你保全我的性命，因为我笃信你；
你是我的上帝，
求你拯救我，拯救我这信靠你的仆人。
[3] 主啊，求你怜悯我，我整日都在向你求告；
[4] 主啊，求你赐与你仆人快乐，因为我已把我的全心献给了你。
[5] 主啊，你仁慈而宽厚，对求告你的人有着丰盛的爱。

庇护者：直译为“盾牌”，可能是指“君王”，也可能意为“看！上帝，我们的盾牌。”

[6] 主啊，求你垂听我的祈祷，
垂听我求助的呼声。
[7] 在患难的日子里我呼求你，
因为你必应允我的祈求。
[8] 主啊，众神中没有一个能与你相提并论，
你的业绩无与伦比。
[9] 你所造的万国都来向你敬拜，
他们要荣耀你的名。
[10] 你是大能者，你成就奇事；
惟有你是上帝。
[11] 主啊，求你为我指路，我必顺从你的真理；
求你赐我一颗专心，好让我敬畏你的名。
[12] 主啊，我的上帝，
我要全心全意地赞颂你，
我要永远荣耀你的名。
[13] 你给我的不变的爱是伟大的，
你救我脱离了死亡和坟墓。
[14] 上帝啊，狂傲的人攻击我，
强暴之徒要杀害我，
他们不把你放在眼里。
[15] 主啊，你是怜悯仁慈的上帝，
不轻易发怒，
有着丰盛的爱和不变的信实，
[16] 求你顾念我，怜悯我；
求你赐我以力量，拯救你的虔诚的子民。
[17] 求你显示恩待我的凭证，使我的仇敌见而自愧；
主啊，因为有你在帮助我，慰藉我。

第八十七篇

可拉后裔的诗歌

[1] 主把自己的根基立在圣山，
[2] 他喜爱锡安的门，胜于雅各的一切住处。
[3] 上帝的城啊，上帝赞美你：
[4] “我将承认我的那些国家记在名单中，有埃及*和巴比伦，还有非利士、推罗和古实，
我要说：‘他们被认为是锡安的公民。’”
[5] 至于锡安，“她是万国之源，是至高者亲自创建的城。”
[6] 主为万民登记名册的时候，
他说：
“这些是锡安的公民。”
[7] 万民载歌载舞，都说：
“我们所有的祝福的渊源都出于锡安。”

第八十八篇

可拉后裔的诗歌，即以斯拉人希幔的训诲诗，交于伶长，用“苦难的摧残”调

[1] 主啊，你是拯救我的上帝，
我整日整夜向你呼求。
[2] 愿我的祷告能上达于你，
求你垂听我的呼声，
[3] 我的心里充满忧愁，
我的生命已临近末路。
[4] 我被列入垂死者的名单，
我的精力已经耗尽。
[5] 我被丢弃在死人中间，
如同被人杀掉后扔在坟墓中；
我被你完全遗忘掉了，被隔离在你的眷顾之外。
[6] 你把我扔在最深的坑里，那里是最黑暗的底层。
[7] 你的愤怒重重地压着我，
你全部的波涛淹没了我，
[8] 你使最亲密的朋友离弃了我，我成了他们厌恶的人；
我被困住，无法脱身，

埃及：直译为“拉哈伯”，意为“龙”，是埃及的俗称。

[9] 我的眼睛因忧伤而昏花，
主啊，我每天向你呼求，向你伸出求助的双手。
[10] 难道你要向死人显露奇事？
难道阴魂能起来赞颂你？
[11] 难道在坟墓里能述说你的慈爱？
难道在地府里能宣扬你的信实？
[12] 难道在黑暗之地能看见你的神迹？
难道在被遗忘之地能看见你的公义？
[13] 主啊，我向你求助，每天清晨我向你祷告，
[14] 主啊，为什么你要丢弃我？
为什么掩面不理睬我？
[15] 我自幼历经磨难，濒临死地，
你的责罚使我痛苦不堪，
[16] 你的烈怒席卷我的全身，惊恐已把我彻底摧毁。
[17] 这一切整天围困着我，象洪水一样把我完全吞没。
[18] 你使我最亲密的朋友弃我而去，
只留下黑暗做我唯一的伴侣。

第八十九篇

以斯拉人以探的训诲诗

[1] 我要永远歌唱主的慈爱，
我要将你的信实传扬万代。
[2] 我要宣扬你的慈爱永世长存，
你的信实屹立中天。
[3] 你说：“我与我所拣选的人立了约，向我的仆人大卫立了誓：
[4] ‘我要使你的后代永握王权，
我要坚立你的宝座直至万代。’”
[5] 主啊，诸天赞颂你的奇事，
天庭的盛会上众口赞颂你的信实。
[6] 诸天之中谁能与主相比？
众神之中谁能与主并论？
[7] 在众神的聚会中上帝最具威严，
他比环绕在他身边的一切神明都更可敬畏。
[8] 主啊，全能的上帝，谁能与你相比？
主啊，你无所不能，你的信实无所不在。
[9] 你管辖汹涌的大海，
平息翻滚的怒涛，
[10] 你砸碎拉哈伯*，如同处置已死的人；
你用大能打败了你的仇敌。
[11] 天属于你，地也属于你；
是你开创了天地和世间万物，
[12] 你创造了南方和北方，
他泊山和黑门山都向你的名欢唱，
[13] 你有大能的臂膀，有力的双手，你的右手高举。
[14] 公义和公平是你宝座的根基，
慈爱和信实是你行动的先驱。
[15] 主啊，知道赞颂人的人是有福的，
他们生活在你慈爱的光辉中。
[16] 他们因你而终日欢乐，
他们赞颂你的公义。
[17] 你荣耀和力量使我们强壮，
你的恩典加强我们的力量。
[18] 我们的庇护者属于主，我们的君王属于以色列的圣者。
[19] 你曾在异象中晓喻你忠贞的子民，
你说：“我已经把力量赐给了一名卓越的战士，
我已经从人民中提拔了一名年轻人。
[20] 我拣选了我的仆人大卫，膏*他为王。

拉哈伯：海怪，古代传说它与上帝为敌。

膏：把橄榄油倒在某件东西或某个人头上，表明其已蒙上帝选中作某件事或某项工作。

[21] 我的手要使他挺立，
我的臂膀要使他有力。
[22] 他的仇敌永远不会胜过他，邪
恶的人永远无法压倒他。
[23] 我要粉碎敌对他的人，
我要击杀仇恨他的人，
[24] 我要给他不变的爱，使他的
角永远高举。
[25] 我要拓展他的王国，从地中
海直到幼发拉底河。
[26] 他要对我说：
'你是我的父亲，我的上帝，是
我的庇护者和拯救者。'
[27] 我要立他为长子，使他成为
世上最伟大的君王。
[28] 我要永远给他不变的爱，我
与他立的约永不废止。
[29] 我要使他的后代永握王权。
他的宝座与天地共存。
[30] 但是，如果他的子孙背弃我
的律法，
不守我的律例，
[31] 如果他们违背我的律例，
不遵我的诫命，
[32] 我就要用杖责罚他们的过
失，用鞭责罚他们的罪
过。
[33] 然而，我不会收回对大卫的
爱，我要永远践守对他
的信实。
[34] 我不废弃与他所立的约，也
不改变对他的应许。
[35] 只此一次－我指着我的圣洁发
誓：我决不欺骗大卫！
[36] 他的后裔要无穷无尽，
他的宝座要与日共存；
[37] 他的王朝要如常存的明月，
作为我对他许诺的忠实
见证挂在天上。"
[38] 但是，你对你所膏立的君王*
动了怒，拒绝了他，抛
弃了他。

所选立的君王：直译为"受膏者"。

[39] 你废止了你与你的仆人所立
的约，把他的王冠弃于
尘土。
[40] 你毁掉了他的城墙，
夷平了他的堡垒，
[41] 使他受过路人的掳掠，成了
邻国的笑柄。
[42] 你使他的仇敌在他面前趾高
气扬，
你使恨他的人得意忘形，
[43] 你使他的刀剑卷刃，在战场
上立足不住；
[44] 你使他的荣耀归于乌有，
你把他的宝座推翻在地。
[45] 你使他未老先衰，受尽羞辱。
[46] 主啊，要多久？你将永远躲
藏吗？
什么时候你的怒火才肯止熄？
[47] 求你记得我的生命多么短促！
求你记得你所造的人不能永生！
[48] 谁能长生不死，逃脱坟墓的
权威？！
[49] 主啊，你曾以你的信实向大
卫立誓，要赐给他不变
的爱；
如今，那伟大的爱在哪里？
[50] 主啊，求你不要忘记你的仆
人所受的羞辱，
求你记得我怎样把这一切异
族的欺凌隐忍在心里。
[51] 主啊，你的仇敌侮辱你膏立的
王，侮辱他的一举一动。
[52] 主要永远受赞颂！阿们！阿们！

卷四

第九十篇

圣人摩西的诗词

[1] 主啊，你是我们世世代代的
安身之所。
[2] 远在造就群山、安置大地、
开创世界之先，
自亘古直到永远，你是上帝。

[3] 你使人归于尘土，说:
“世上的人哪，你们要返本归真。”
[4] 在你的眼中，千年如已过的昨日，又如夜间的一更。
[5] 你使我们逝如流水，百年如梦;
象清早茁出的草，
[6] 晨间生长茂盛，晚上枯萎凋零。
[7] 我们被你的怒气所消灭，
我们因你的烈怒而惊惶。
[8] 你清清楚楚看见我们的过错，
我们隐秘的罪孽在你的面前显露无遗。
[9] 我们的岁月在你的震怒下流逝，
我们的生命如一声叹息去而不返。
[10] 我们一生的年岁不过七十，身体强健的可能到八十岁，
然而其中只是劳苦和愁烦;
生命转瞬即逝，我们也如飞而去。
[11] 谁能知道你震怒的威力？
主啊，你的怒气之强盛一如我们对你的敬畏。
[12] 求你教给我们怎样正确安排我们的岁月，好使我们更具智慧。
[13] 主啊，什么时候你才给你的仆人以慰籍？
[14] 每天清晨，求你使我们饱享你的不变的爱，
使我们一生一世欢呼喜悦，
[15] 你使我们遭受了多少年月的苦难，
求你也使我们享受多少年月的欢愉。
[16] 愿你向你的仆人显现你的作为，把你的荣耀昭示于他们的子孙
[17] 主啊，我们的上帝，
愿你的恩泽降于我们身上，
求你使我们所做的一切都成功，使我们事事顺利！

第九十一篇

[1] 凡向至高者寻求避难的人，
必蒙全能者的荫庇。
[2] 我对主说:
“你是我的避难之地，
是我的堡垒，是我信靠的上帝。”
[3] 他会救你摆脱隐患，脱离致命的瘟疫;
[4] 他会把你置于他的羽翼的庇护之下，
他的信实是你护身的盾牌和城墙。
[5] 你将不再惧怕黑夜的恐怖，
或是那白天的飞箭，
[6] 也不再惧怕暗夜里蔓延的瘟疫，
或是那午间致人死命的毒病。
[7] 纵然有千人倒毙在你的左边，
万人横尸在你的右边，
灾祸也决不会临到你。
[8] 你只会亲眼看见: 邪恶的人遭到报应。
[9] 如果你以至高者为立身之地，
以主为避难之所，
[10] 祸患就不会降到你的身上，灾难也不会临到你的门前。
[11] 因为主会派天使看顾你，
在你的旅途中保护你。
[12] 他们会用手托住你，
使你的脚不至被石头碰伤;
[13] 而你必践踏狮子和毒蛇，把猛狮和巨蟒踩在脚下。
[14] 主说: “我必拯救爱我的人，
我必保护寻求我的人。
[15] 他向我求告，我必应答他;
他在患难中时我必与他同在，
我要拯救他，使他得到荣耀。

[16] 我要使他享长寿，要向他显
示我的救恩。”

第九十二篇

*安息日*的诗歌*

[1] 主啊，赞颂你是多么好！
至高者啊，歌唱你的名是多
么美！
[2-3] 我用十弦的乐器演奏，
用幽雅的琴声传情；
我在清晨传扬你的慈爱，在
夜间述说你的信实，
[4] 主啊，你的作为使我满怀喜
悦，
我要为你手创的一切歌唱欢
呼。
[5] 主啊，你的业绩是多么伟大！
你的意念是多么广博深邃！
[6] 蒙昧的人不能理解，愚钝的
人不能探究，
[7] 尽管邪恶的人如野草滋生，
也许兴盛一时，但终究要被
毁灭。
[8] 而你，主啊，永远至高至尊。
[9] 主啊，你的仇敌必都消亡，
作恶者都必溃散飘零。
[10] 你使我象野牛一样身强力壮，
你把精制的膏油浇在我的头
上。
[11] 我目睹了仇敌的惨败，
听到了作恶者的哀鸣。
[12] 正直的人将如棕树一样枝叶
茂盛，
如同生长在黎巴嫩的香柏树，
[13] 栽于主的圣殿中，
他们在主的庭院里兴旺强
盛，
[14] 即使步入老年仍然果实累累，
汁液饱满，枝叶长青。
[15] 他们宣告：
“主是公正的，
他是我的保护者，
他没有丝毫的不义。”

安息日：星期六，犹太人休息和礼拜的特殊日子。

第九十三篇

[1] 主君临世界，
他以威严为衣，以大能力为
披挂。
世界因此而屹立，不可动摇。
[2] 主啊，你的宝座由来已久，
自亘古你就已经确立。
[3] 主啊，大海掀起洪涛，发出
怒吼，
[4] 高天上的主更具伟力，
他压倒了洪水的吼叫，胜过
了大海的波涛。
[5] 主啊，你的诫命绝对可信；
愿你的殿宇永远是令人欣慰
的地方，直至永远！

第九十四篇

[1] 主啊，惩恶雪耻的上帝，
求你放出你的光辉来！
[2] 审判世界的主啊，
求你挺身而出，
使狂傲的人受到应得的报应。
[3] 主啊，邪恶的人还要洋洋得
意到几时？
[4] 这些作恶者全都口出狂言，
炫耀自夸。
[5] 他们欺压你的子民－
那是只属于你的子民啊！
[6] 他们残杀寡妇和寄居的外乡
人，谋害孤儿。
[7] 他们说：“主看不见这些，
雅各的上帝对这些不关
心。”
[8] 想一想吧，你们这些枉自为
人的人，
什么时候你才能变得聪明？
[9] 上帝造了我们的眼睛，难道
他自己不能看？
上帝给我们安上了耳朵，难
道他自己不会听？

[10] 上帝管辖万国，难道他不施惩戒？
上帝训教万民，难道他自己昏聩无知？
[11] 主洞悉人的意念，知道他们毫无价值。
[12] 主啊，蒙你用法度管教的人是有福的，
[13] 你使他在危难中得到平安，
唯有恶人陷在挖好的深坑中。
[14] 主必不丢弃他的子民，他决不离弃属于他的一切。
[15] 正义要再度主持审判，
所有心地正直的人都会唯它是从。
[16] 谁为我挺身攻击恶人？
谁为我挺身抵挡暴徒？
[17] 如果没有主的救援，我早已沦入了死寂之地。
[18] 我才说：我要跌倒了！
主啊，你就以你的慈爱扶持住我，
[19] 在我忧虑不安的时候，你的慰藉使我欢乐。
[20] 腐败的王权怎能与你同在？
它籍律法行奸作恶；
[21] 他们结党谋害良善，把无辜的人判处死刑。
[22] 但是，主庇护我，
我的上帝是我的避难之所。
[23] 他必使他们的罪归于他们自己，
他要因他们的恶行彻底剪除他们。
主－我们的上帝一定会剪除他们！

第九十五篇

[1] 来吧！让我们向主欢呼，
让我们高歌颂赞我们的庇护者的救恩！
[2] 让我们满怀感激之情来到他的面前，
吟诗奏乐表达我们对他的赞美和崇敬。
[3] 主是大能的上帝，是万神之王，
[4] 从大地的最深处到群山的巍巍巅峰，
一切都在他的掌握之中。
[5] 他亲手创造了海洋和陆地，
它们属于他。
[6] 来吧，让我们俯伏敬拜他，
让我们跪在主－我们的创造者的面前；
[7] 他是我们的上帝，
我们是他牧养的子民，是他看顾的群羊；
但愿你们现在能听从他的话：
[8-9] “你们不可象你们的祖先那样愚顽，
当年，在米利巴*，在旷野的玛撒*，
尽管他们已经看见我的作为，
却仍然在那里考验和试探我。
[10] 我厌恶那一代人达四十年久，我说：
‘这是浑噩无知的一代，不能领悟我指引的路。’
[11] 因此，我在愤怒中发誓不让他们进入我本已为他们预备好的休养生息之地。”

第九十六篇

[1] 要向主唱新歌！
全世界都要歌颂主！
[2] 要向主歌唱，要赞颂他的名，
要天天传扬他的救恩！
[3] 要向列国宣扬他的荣耀，
要向万民述说他的神迹。
[4] 主至高至尊，应当大受颂赞，
他比万神更受敬畏。
[5] 列国的诸神都不过是毫无价值的偶像，

米利巴，玛撒：见《出埃及记》17:1-7。

而主开创了诸天。
[6] 他全身闪耀着尊荣与威严，
大能与华美充满了他的圣所。
[7] 世上的万民啊，
你们要把荣耀与能力归于主，
[8] 荣耀归于他的名。
要携带祭品进入他的殿宇，
[9] 身着圣洁的服饰向他俯伏敬拜，
整个大地都在他的面前颤抖。
[10] 要向万国宣告：
主统治一切！
是他支撑世界，使它稳定不动；
他以公义审判万民。
[11] 愿天欢喜，愿地快乐；
让大海和其中的一切尽情呼喊，
[12] 让田野和其中的一切尽情欢跃。
森林中的树木都要欢呼，
[13] 欢呼主的降临。
他来了，他要以公义审判世界，以信实审判万民。

第九十七篇

[1] 主君临世界！
愿大地充满欢乐，
愿遥远的海岛也满怀欣喜！
[2] 密云与浓重的黑暗环绕着他，
正义与公正是他王权的根基。
[3] 烈火是他的前驱，
烧尽了他周围的仇敌。
[4] 他的闪电照亮了世界，
大地见而战栗。
[5] 在全地之主的面前，峻峭的群山如同熔蜡。
[6] 诸天都在宣扬他的公义，
万民目睹了他的荣耀；
[7] 一切崇拜偶像的人都必受辱。
以无能的偶像夸耀的人哪，
你们都要俯伏在他－万神之神的面前。
[8] 主啊，锡安听到你的审判满怀喜悦，
犹大的城邑也都欣喜。
[9] 你－主，是至高者，你高踞于万神之上。
[10] 主喜爱憎恨邪恶的人，
他保护他忠诚子民的性命，
救他们脱离恶人之手。
[11] 主的光将照耀义人，喜乐必充满正直人的心。
[12] 正直的人哪，
你们要因主而欢悦，要赞颂他的名。

第九十八篇

一篇诗歌

[1] 要向主唱新歌，因为他行过神迹。
他以大能和神圣的力量施行救恩，
[2] 把它们昭示于世，
向列国晓喻他的公义。
[3] 他记念对以色列人不变的爱和信实，
世界的各个角落都看见了我们上帝的救恩。
[4] 欢呼吧，
普天下的人，你们要放声高歌，
[5-6] 要弹起竖琴，
吹起喇叭和号角，
在主－我们的君王面前欢呼。
[7] 呼喊吧，大海和其中孕育的万物，
欢唱吧，大地和其上滋养的生灵。
[8] 江河啊，你们要澎湃鼓掌，
群山啊，你们要同声欢唱，
[9] 因为主要来审判世界了！
他将以公义审判世界，以公正审判万民。

第九十九篇

[1] 主君临世界，万民战栗;
他设宝座于基路伯天使之上,
大地震动。
[2] 锡安的主至高至尊,
高踞于万国之上,
[3] 万民都要赞颂他至大而可畏的名;
主为圣！
[4] 大能的王啊,
他喜爱公正，主持公平,
你在以色列中所施行的一切都是正义和公平。
[5] 要赞颂主－我们的上帝,
要俯伏敬拜在他的脚下;
主为圣！
[6] 在他的祭司中有摩西和亚伦，撒母耳也在求告他的人中;
他们向主求告，主就应答他们,
[7] 他从云柱中向他们讲话,
他们谨守着他所颁赐的律法和诫命。
[8] 主啊，我们的上帝,
你应允过你的子民,
尽管你曾因他们的过错惩罚他们,
你仍然是以色列人宽恕和赦免的上帝。
[9] 要赞颂主－我们的上帝，要在他的圣山上向他敬拜;
主－我们的上帝为圣！

第一百篇

感恩诗

[1] 向主欢呼吧，普天下的人！
[2] 要欢欢喜喜地侍奉他,
要口唱赞歌到他的面前来！
[3] 要知道主是上帝！
是他创造了我们，我们属于他;
我们是他的子民，是他牧养的群羊。
[4] 要以感谢和赞美的心进入他的大门和庭院,
要向他称谢,
要赞颂他的名！
[5] 主至善至美,
他的爱永世不变，他的信实万代长存！

第一百零一篇

大卫的诗

[1] 主啊，我要颂扬你，颂扬你不变的爱和公义。
[2] 我要谨慎律己,
要使自己的生活纯洁无暇,
要以虔诚的心度日处事,
什么时候你才能来到我这里？
[3] 我不容忍邪恶的事物在我眼前存在,
我憎恶背离上帝者的作为,
决不与他们有丝毫牵连。
[4] 我远离心怀邪念的人，决不与邪恶的事有染。
[5] 我必制止流言伤人的人,
我不容忍狂傲自大的人。
[6] 我寻求诚实可靠的人，让他们与我同住,
我只任用行为纯洁的人。
[7] 诡诈的人不能留在我的国里,
虚伪的人不许站在我的面前。
[8] 每天清晨，我要做的是:
消灭国内的邪恶之徒，把作恶者赶出主的城。

第一百零二篇

困苦者无助时向主倾吐苦情的祷告

[1] 主啊，求你垂听我的祷告,
愿我的呼求能上达你的耳中,
[2] 在这困难的时刻，求你不要无动于衷;

当我呼求的时候，求你侧耳垂听;
也求你快快地来帮助我。
3 我的生命如烟雾消散，
我的躯体如余烬将尽，
4 我心如枯草，饮食全忘，
5 呻吟悲叹，已是骨瘦伶仃。
6 我象荒野上的鸱枭，象废墟中的猫头鹰，
7 夜不成眠;
如同屋顶上的一只孤鸟。
8 我的仇敌整天辱骂我，
寻衅的人指着我的名诅咒。
9 我以炉灰为食，
饮水和泪吞。
10 只因你的重重恼怒，把我举起来，又摔了下去。
11 我的岁月如日影西斜，
我的生命也如草凋零。
12 但是，主啊，
你永登宝座，你的声望万世永存，
13 你要起来，要怜悯锡安，
是你向它显示慈爱的时刻了！
时机已经来临！
14 你的仆人喜爱她的砖石，怜惜她的尘沙。
15 万国要敬畏主，
世上的君王要崇敬你的荣耀，
16 因为主要重建锡安，再现他的荣耀。
17 他必垂听穷苦人的呼求，
他不会漠视他们的祷告。
18 要为后世把这一切录入史册，
好让那些尚未出生的人将来也赞颂他。
19 主从高天的圣所向下观看，
他从天上俯视人间;
20 他垂听囚徒的哀告，
他释放被定死罪的人，
21 因次，主的名在锡安传扬，
主在耶路撒冷受人赞颂。
22 那时，万国将齐聚一堂，万民要一同敬拜主。
23 主使我的生命中道衰微，
主缩短了我尘世的年月。
24 我说：“我的上帝啊，
求你不要使我中年弃世，
主啊，你的岁月无穷无尽！
25 混沌初开的时候你奠定了大地的根基，
诸天是你手创的产物，
26 天地会灭没，你却长存;
天地如衣饰渐穿渐旧，
你更换它们，
弃旧从新，如同更换衣服。
27 唯有你永不改变，
你的岁月无穷无尽。
28 你的仆人的后代将与你同住;
他们将侍立在你的面前，寻求你的荫庇。”

第一百零三篇

大卫的诗

1 我的灵啊，要赞颂主;
要用整个身心赞颂他的名。
2 我的灵啊，要赞颂主;
不可以忘记他的每一点恩惠。
3 他赦免了我所有的罪过，
治好了我的一切疾病。
4 他救我脱离死亡，
赐给我怜悯和不变的爱。
5 他用美物满足我的愿望，
使我青春常驻，健壮如雄鹰。
6 主为受欺压的人主持公道，伸张正义，
7 他向摩西揭示他的律法，
使以色列人看见他大能的作为。
8 主是怜悯和仁慈的，
他耐心，有丰盛的不变的爱;
9 他不长久责备，
也不永远怀怒。
10 他没有按我们的罪所应得惩罚我们，

也没有按我们的过犯使我们
受到报应。
[11] 对敬畏他的人,
他的慈爱如天高如地厚,
[12] 他使我们远离罪孽如同东西
相隔甚远。
[13] 父亲怎样疼爱自己的儿女,
主也怎样怜恤敬畏他的人。
[14] 他了解我们的形体实质, 知
道我们不过是尘土。
[15] 世人的生命如野花斑斓一
现,
[16] 随风逝去, 故土上再也不见
他们的遗踪。
[17] 但主的爱永远与敬畏他的人
同在,
他的公义将与他们的子孙万
代同在;
[18] 那必是谨守他的约, 遵行他
的诫命的人。
[19] 主在天上设立宝座, 他作王
统管万有。
[20] 大能的众天使啊,
你们要遵从他的命令, 成全
他的旨意,
你们要赞颂主!
[21] 诸天啊, 你们是他的仆役,
要奉行他的旨意,
你们要赞颂主!
[22] 一切被造之物啊,
你们分散在主治下的世界各
处, 你们要赞颂主!
我的灵要赞颂主!

第一百零四篇

[1] 我的心灵啊, 要赞颂主!
主啊, 我的上帝,
你至高至尊。
你以尊荣和威严为衣,
[2] 以光为袍, 铺张穹苍, 如搭
帐幕。
[3] 你在高天的诸水之上建造住
所*,
你以云彩为战车,
藉着风的翅膀飞驰。
[4] 风是你的使者,
火焰是你的仆人*。
[5] 你把大地安放在基础上, 使
它永不动摇。
[6] 你使洪水遮盖大地, 犹如给
大地裹上外衣;
洪水高过山顶。
[7] 然而, 你一开口斥责,
水就四散奔逃;
你的雷声一响, 诸水都急速
退去。
[8] 它们漫过山岗, 流进峡谷,
归到你指定之处。
[9] 你设定了界限, 使它们不能
逾越, 不能再淹没大
地。
[10] 你使泉水涌流谷中, 蜿蜒于
群山之间,
[11] 走兽得到水喝, 野驴得以解
渴。
[12] 飞鸟在水边栖息, 在树枝间
吟唱。
[13] 你从天上浇灌山岭, 使大地
物产丰足。
[14] 你使牧草滋生以饲养群畜,
你赐给世人菜蔬和五谷, 让
他们耕作以获取食用:
[15] 酒使人心怀愉悦,
油使人容光焕发,
粮食使人身体健壮。
[16] 黎巴嫩的香柏树是主的树,
主亲手栽种它们, 给它们充
分的雨水,

在高天的诸水之上建造住所: 好象一幅创世记第一章中的画面, 天象一个底朝上的碗盖在大地上, 碗的上下都有水。

风是你的使者, 火焰是你的仆人: 这里可能是在说两类天使 – 基路伯天使和舍拉非天使, 舍拉非这个名字与希伯来语中的“火”相似。

[17] 鸟儿在那里筑巢,
白鹤在松树上搭窝,
[18] 野山羊活动在高山上,
石獾藏匿在岩穴中。
[19] 你安置月亮以区分节令,
设定太阳沉落有时。
[20] 你造黑暗为夜，让林中的百
兽出而游荡,
[21] 狮子咆哮攫食,
寻找上帝赐给的食物。
[22] 太阳一出,
它们就都躲避，回到自己的
洞穴里躺卧。
[23] 这时，人出来做工，一直劳
碌到晚上。
[24] 主啊，你的造物何其多！
你用智慧造就了他们，使它
们遍布大地。
[25] 浩淼无际的大海充满了数不
清的大小生物,
[26] 船只往来航行,
你所造的海兽也嬉戏其中。
[27] 所有这一切生灵都仰望着你,
依赖你适时供给食物:
[28] 你赐给食物,
它们就有物果腹;
你张手投下食物，它们就饱
享美餐;
[29] 你置它们不理,
它们就惊惶万状，气绝而
亡，归回尘土。
[30] 然而，你一发出你的灵,
它们就被再造，大地的面貌
为之更新。
[31] 愿主的荣耀永存！
愿主喜爱他的造物。
[32] 他注视大地，大地就颤抖;
他触摸群山，群山就冒烟。
[33] 我要终生赞颂主;
只要我还在世，我就要赞美
我的上帝。
[34] 愿我的祈祝能使他喜欢，如同
我因主而满心欢悦一样。
[35] 愿罪人从世上灭绝,
愿恶人归于无有。
我的灵啊，要赞颂主！要赞
颂主！

第一百零五篇

[1] 赞美主！
要求告他的名,
要向万国宣扬他的作为。
[2] 歌唱吧，向他唱起赞美之歌,
述说他的神奇的作为。
[3] 要以他的名为荣,
愿所有寻求主的人都满怀欣
喜！
[4] 要向主求助,
要时时寻求他。
[5-6] 上帝的仆人亚伯拉罕的后裔
啊,
他所拣选的雅各的子孙啊,
你们要记住他的奇妙作为,
要记住他宣布的审判。
[7] 他是主，是我们的上帝,
他的审判在世间无所不在,
[8] 他永远信守他的约，他的应
许直到千代。
[9] 他信守与亚伯拉罕立的约,
他信守向以撒发的誓,
[10] 他把这约向雅各定为律法，向
以色列定为永恒的约。
[11] 他说:
“我要把迦南地赐给你，作为
你自己的产业。”
[12] 当时,
他们人丁稀少，在迦南地寄
居,
[13] 他们从一地流浪到另一地,
从一国流浪到另一国。
[14] 他不许任何人欺负他们,
为了他们的缘故他警告诸王:
[15] “不可难为我的受膏者,
不可伤害我的先知*！”

先知：蒙主召为特殊仆人的人，上帝藉梦和异象

[16] 他使饥荒降在他们居住的土
地上,
断绝了他们的粮源,
[17] 但他差遣约瑟先行,
使他被卖为奴,
[18] 双脚带着铁镣,
脖子带着铁枷,
[19] 直到他所预言的事实现;
主的话证明他真实可信。
[20] 国王派人将他释放,
万民之尊恢复了他的自由,
[21] 立他作王室重臣, 治理全国,
[22] 给了他管辖大臣、教导长老
的权力。
[23] 后来, 以色列到了埃及, 在
含地*寄居,
[24] 主使他的子民人丁激增, 远
远超过了他们的仇敌,
[25] 埃及人转而厌恨他的子民,
用诡计折磨他的仆人。
[26] 于是, 他派出他的仆人摩西
和他所拣选的亚伦,
[27] 让他们在埃及人中间演现他
的神迹,
在含地显示他的奇妙作为。
[28] 他命令大黑暗笼罩埃及全地,
埃及人却仍不听命。
[29] 他把他们的河水变成血,
使鱼类死尽,
[30] 青蛙挤满全国,
甚至爬进国王的寝宫。
[31] 他一发令, 苍蝇结群而来,
虱子也塞满四境。
[32] 他把雨水变为冰雹,
闪电横扫埃及全地。
[33] 他毁坏了葡萄树和无花果树,
推倒了境内所有的树木。
[34] 他一发令,
数不清的蝗虫铺天盖地而
来,

把对民众的教导显示给他们。

含地: 即埃及, 圣经中说埃及人是含的后代, 见〈创世记〉10:6-20。

[35] 吃光了地里的所有菜蔬和五
谷。
[36] 以后, 他击杀了埃及境内的
一切头胎所生,
杀死了每户人家的长子。
[37] 他带领以色列人带着金银离
去,
各个支派人人身强力壮。
[38] 埃及人庆幸他们离去, 因为
他们害怕上帝的子民。
[39] 白天, 他铺张云彩给他们当
作幕布,
夜间, 他用火光为他们照亮。
[40] 他们向他呼求,
他就使鹌鹑飞来, 用天上的
食物供给他们;
[41] 他裂开磐石,
使泉水涌出,
干旱的旷野里水流成河。
[42] 因为他记念他神圣的诺言,
那是他对仆人亚伯拉罕的应
许。
[43] 他把他的子民带了出来,
他的选民都欢呼雀跃。
[44] 他把列国的土地赐给他们,
使他们继承别人现成的家园,
[45] 好让他们遵从他的律法,
谨守他的诫命。
赞美主!

第一百零六篇

[1] 要赞美主, 要向主称谢;
他至善至美, 他的慈爱永远
长存!
[2] 谁能阐述主的大能作为?
谁能尽数他的功德伟绩?
[3] 恪守公平, 伸张正义的人是
有福的;
[4] 主啊, 当你善待你的子民的
时候, 求你记得我;
让你拯救的人里也有我。
[5] 让我也能看见你选民的昌盛,
让我也分享你的子民的快乐;

我要以与你和你的子民同在而夸耀！

[6] 我们象我们的祖先一样犯了罪;
我们犯了过失,
作了恶事。

[7] 我们的祖先在埃及的时候,
他们不能领悟你的神迹，忘却了你丰盛的慈爱,
竟在红海边背叛了你。

[8] 然而，主为了自己名的缘故拯救他们，使自己的大能昭显于世:

[9] 他斥责红海，海水立刻干涸,
他领着他们走过去，就象走过旱地。

[10] 他使他们摆脱厌恨他们的人,
救他们于仇敌之手,

[11] 他用海水淹没了他们的仇敌,
没有一个人逃脱。

[12] 于是，他们才相信他的应许，歌唱他，赞美他。

[13] 但是，他们不久就忘掉了他的作为，不再仰望他。

[14] 在旷野中，他们被欲望所驱使;
在荒地里，他们屡次考验上帝。

[15] 他按他们所求赐给他们,
但也把疾病降在他们当中。

[16] 在营中，他们嫉妒摩西，也嫉妒主的圣者亚伦。

[17] 于是大地裂开,
吞下大坍，埋掉了亚比兰一夥人。

[18] 火降在他们同党的身上，烧死了那些作恶的人。

[19] 在何烈山下,
他们造了金牛犊，向铸成的偶像叩拜－

[20] 他们竟用吃草之牛的像替代了主的荣耀！

[21] 他们忘掉了拯救他们的上帝,
忘掉了他在埃及的伟业,

[22] 在含地的神迹,
在红海的令人畏惧的作为。

[23] 于是，上帝说他要灭绝他们－他本该早就灭绝他们;
如果不是他所拣选的仆人摩西挽回他的烈怒,
以色列已被灭绝无遗！

[24] 以后，他们又轻视那佳美的土地,
不相信他的应许。

[25] 他们在帐蓬里发怨言，不听主的号令。

[26] 因此，主发誓:
必使他们埋骨于荒野,

[27] 而他们的子孙则必被放逐于列国之中,
散居于异族人之间。

[28] 在比珥,
他们又拜巴力，吃那供献给无生命的邪神的祭品。

[29] 他们的邪恶行为触怒了上帝,
于是瘟疫流行在他们中间,

[30] 直到非尼哈*起来惩恶,
瘟疫这才止息;

[31] 这件事将被世世代代嘉为义举。

[32] 在米利巴泉旁,
他们又激怒主，也连累了摩西,

[33] 他们使摩西非常苦恼，冲口说出未经思索的话。

[34] 他们违背主的命令,
没有灭绝异族,

[35] 相反，却与他们通婚，采纳他们的风俗,

[36] 拜他们的偶像,
为自己伏下祸根。

非尼哈：非尼哈不但向上帝祈祷，而且用行动阻止民众犯罪。

[37] 他们把亲生的儿女当作祭品
献给鬼神,
[38] 杀害自己无辜的儿女去祭祀
迦南的偶像,
鲜血亵渎了那块土地！
[39] 他们与邪淫者比肩同类,
被自己不忠的行为所玷污。
[40] 因此, 主对他的子民发怒,
厌恶他们。
[41] 他把他们交在异族的手中,
让恨他们的人辖制他们。
[42] 他们受仇敌的欺压,
俯首于敌人的淫威。
[43] 他屡次搭救他们,
他们却专谋叛逆, 毁于自己
的罪孽。
[44] 然而, 他听到他们哀告的时
候, 又顾念他们的苦难,
[45] 为了他们的缘故, 他信守他
的约;
出于丰盛的爱, 他心生怜
悯;
[46] 也使掳掠他们的人怜恤他们。
[47] 主啊, 我们的上帝！
求你拯救我们！
求你把我们从列国领回来,
好让我们向你的名称谢, 以
颂歌赞美你！
[48] 主－以色列的上帝要受赞颂！
从亘古直到永远！
愿万民同声说: 阿们！
要赞美主！

卷五

第一百零七篇

[1] 要感谢主！
因为他美好, 他的慈爱永远
长存！
[2] 主所救赎的人哪,
你们要这样赞颂主,
是他把你们从仇敌的手中救
出来,
[3] 从东、南*、西、北, 从列国
把你们领回来。
[4] 他们中的一些人在荒无人烟
的旷野里流浪,
寻不见可安身的城邑,
[5] 又饥又渴, 心力交瘁;
[6] 在急难中, 他们求告主, 他
就救他们脱离危困。
[7] 他领着他们径直向前,
把他们安顿在他们能够居住
的城邑里。
[8] 愿他们感谢主给予世人的不
变的爱,
愿他们赞颂他为世人施行的
的神迹。
[9] 他使干渴的人得到甘泉,
他使饥饿的人饱餐美食。
[10] 他们中的一些人被囚禁在黑
暗和死荫中,
被缠身的铁链所困,
[11] 因为他们背弃了主的训诫,
藐视至高者的旨意。
[12] 因此, 他使他们服事劳苦;
他们脚步踉跄, 却无人扶
助。
[13] 在急难中, 他们求告主,
主就救他们脱离危困。
[14] 他把他们从黑暗和死荫中领
出来,
砸碎了他们身上的锁链。
[15] 愿他们感谢主给予世人的不
变的爱,
愿他们赞颂他为世人施行的
的神迹。
[16] 因为他推倒了铜门, 砍断了
铁闩。
[17] 他们中的一些人因自己的逆
行而心智迷乱,
因自己的恶行而受苦。
[18] 他们咽不下任何食物,
临近死亡之门。

南: 或为“海”, 指以色列南部, 即地中海沿岸
的国家。

[19] 在急难中，他们求告主，
主就救他们脱离危困。
[20] 他发出命令治好了他们的
病，救他们脱离死亡。
[21] 愿他们感谢主给予世人的不
变的爱，
愿他们赞颂他为世人施行的
的神迹。
[22] 他们要向他献上感恩的祭，
用欢乐的歌声颂扬他的事
迹。
[23] 另一些人乘船航海，在澎湃
的浪涛中经商谋生，
[24] 他们亲眼看见主的作为，
看见他在深沉的大洋中施行
的奇迹。
[25] 他一发令，海面上就掀起风
暴，浪涛翻腾，
[26] 他们被举上高空，又被摔下
深渊，
危难使他们勇气全失，
[27] 东倒西歪，象喝醉了酒，无
计可施。
[28] 在急难中，他们求告主，
主就救他们脱离危困。
[29] 他使暴风变为喁喁低语，
使狂涛化作粼粼细浪，
[30] 他们因风浪平静而欣喜；
他把他们带到所要去的安全
港。
[31] 愿他们感谢主给予世人的不
变的爱，
愿他们赞颂他为世人施行的
的神迹。
[32] 他们要在盛大的集会上赞颂
他，
在长老院里赞美他。
[33] 主曾使江河变为荒漠，
使喷涌的水泉变为干旱之地，
[34] 使沃土变为碱滩；
因为那里的居民行为邪恶。
[35] 他也使沙漠变为水塘，
使干裂的田地饱饮泉水。
[36] 他把饥饿的人安顿在那里，
使他们建起足以安身的城
邑。
[37] 他们耕种田地，栽种葡萄，
得到丰厚的收获。
[38] 他赐福给这些人，
使他们人丁兴旺，牲畜不
减。
[39] 尽管由于遭受压迫、苦难和
悲伤，
他们曾一度人口减少，民力
衰落，
[40] 上帝惩罚权贵，
使他们迷失在人烟绝迹的旷
野；
[41] 但他又拯救这些困苦的人脱
离困境，
使他们的家族再度如羊群繁
盛。
[42] 正直的人对这一切见而欢呼，
邪恶的人却哑口无语。
[43] 愿睿智的人详察这些事，
愿他们体验到主的不变的爱。

第一百零八篇

大卫的诗歌

[1] 上帝啊，我的心坚定不移，
我要一心一意地颂扬你！
[2] 醒来吧，琴与瑟！
我要把太阳唤起*！
[3] 主啊，我要在列国中赞颂你，
我要在万民中歌唱你，
[4] 你丰盛的爱高过诸天，你的
信实上达穹苍。
[5] 上帝啊，愿你的崇高显于高
天，
愿你的荣耀笼罩大地！
[6] 求你用你的大能援救我们，
求你应答我的祈祷，援救你
所爱的子民！

把太阳唤起：这首诗可能是为在圣殿里献晨祭时
写的。

[7] 上帝在他的圣所说过:
“我要高高兴兴地分割示剑,
丈量疏割谷,
[8] 基列属于我，玛拿西也属于我,
以法莲是我的头盔,
犹大是我的王杖,
[9] 摩押是我的浴盆,
我把鞋子扔在以东;
我要向非利士人发出胜利的呼喊。”
[10] 谁能领我进入这设防坚固的城？
谁能领我到以东？
[11] 上帝啊，难道你真的抛弃了我们，不再与我们的战士同在？
[12] 求你帮助我们对抗仇敌,
因为人的援助毫无用处！
[13] 上帝与我们同在,
我们就必定获胜,
他一定会把我们的仇敌踏在脚下！

第一百零九篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 我所赞颂的上帝啊,
求你不要沉默不语。
[2] 那些邪恶诡诈的人已经开口攻击我,
他们用谎言毁谤我,
[3] 无缘无故地用恶毒的话围攻我。
[4] 我爱他们，他们却用咒骂回答我的友爱;
因此，我要向你祷告。
[5] 他们以怨报德，以仇恨回报我的爱,
[6] 愿你指派恶徒与他作对,
愿魔鬼站在他的右边。
[7] 他受审的时候，愿他被判有罪，连他的祷告也是罪证！
[8] 愿他活不长久，愿他的职位被人夺取,
[9] 愿他的妻儿沦为孤寡,
[10] 愿他的子女沿路乞讨，从破败的家中被赶出去,
[11] 愿债主拿走他所有的财产,
愿外人剥夺他劳动的所得,
[12] 愿他得不到别人的仁慈，他的遗孤也无人怜悯！
[13] 愿他宗嗣断绝，家门湮灭,
[14] 愿主记得他祖先罪责，不忘记他母亲的过失,
[15] 愿主永远记住他们的罪，使他们在世间被完全遗忘！
[16] 因为他从不曾有过仁慈之念,
却逼迫穷困潦倒的人和伤心的人濒临死地。
[17] 他喜欢诅咒，愿诅咒临到他！
他不喜欢祝福，愿祝福远离他！
[18] 他诅咒象穿衣一样随便;
愿这些诅咒象水一样渗入他的身体,
象油一样浸透他的骨头,
[19] 象斗蓬一样把他裹住,
象腰带一样终生缠绕他的全身！
[20] 愿主这样报应那些诽谤者,
那些恶语中伤我的人！
[21] 至高的主啊,
求你为了你圣名的缘故善待我;
发自你美好的慈爱向我施恩。
[22] 因为我穷困无助,
内心悲痛,
[23] 象黄昏的日影逐渐消退,
象被抖落在地的蝗虫。
[24] 我的双膝因禁食而无力,
身体消瘦憔悴。
[25] 我成了诽谤者嘲弄的目标;
他们见了我都摇头。

[26] 主啊，我的上帝，
求你帮助我，
求你用你的爱拯救我！
[27] 要让他们知道，是你，我的主救了我！
[28] 任凭他们咒骂，惟愿你的赐福；
他们攻击我，只落得蒙羞受辱，
而你的仆人必会欢喜。
[29] 愿毁谤我的人蒙羞受辱，
愿耻辱象外衣一样罩满他们全身。
[30] 我要高声赞颂主，
要在盛大的聚会上赞美他；
[31] 因为他与穷苦的人同在，救他脱离迫害他的人。

第一百一十篇

大卫的诗

[1] 主对我的主人说：
"坐在我的右边，
我必使你的仇敌俯伏在你的脚下。"
[2] 主将使你从锡安伸出权杖，统治你的仇敌。
[3] 你的人民会自愿从军；
军容圣洁而壮观，
投效的壮士多如清晨的朝露。
[4] 主发了誓，决不改变：
"你将依照麦基洗德一系，永远作祭司。"
[5] 至高的主就在你的右边；
到了他怒气发作的那一天，
他必痛击诸王，
[6] 审判万国，使尸积如山，
使列国的君王一败涂地。
[7] 我的君王将饮溪路旁，昂头挺立！

第一百一十一篇 *

[1] 要赞美主！
我要一心一意地赞颂主，
要在正直人的聚会上赞颂他！
[2] 主的作为多么奇伟！
为之惊喜的人们都因此深思默想：
[3] 主的作为充满尊荣和威严，
他的公义永远长存。
[4] 我们对主的神迹永志不忘；
他有仁慈，充满怜悯，
[5] 他赐食物给敬畏他的人，他永守他所立的约。
[6] 他向他的子民显示他的大能作为，把异族的土地赐给他们。
[7] 他所行的是诚实和公平，
他的诫命真实可信：
[8] 它们以信实和公义设立，永永远远，坚定不变！
[9] 他救赎他的子民，立下永久的约，他的名字神圣而可畏。
[10] 敬畏主是智慧的开端，
凡遵行诫命者都是睿智颖悟之人。
主应当永远受到赞颂！

第一百一十二篇 *

[1] 要赞美主！
敬畏主的人是有福的，
衷心喜爱主的诫命的人是有福的；
[2] 他的后代必定强盛，正直人的子孙必定蒙福。
[3] 他的家族将广有财富，他的公义将永远长存。
[4] 在黑暗中，光为正直的人照亮；

在希伯来版本中，本篇每段的第一个字母是按字母表的顺序排定的。

主是公正的，有同情心的，
宽容的。
[5] 慷慨好施的人是有福的，
他诚实经商，
[6] 永不会失败；
正直的人永远受人怀念。
[7] 他不会因坏消息而惊惶失措，因为他坚定不移地信赖主，
[8] 他不忧不惊，最终必看到仇敌遭受报应。
[9] 他广济困苦，仁义常存；
他必将强盛，受人敬重。
[10] 邪恶之人见而恼怒，
他咬牙切齿，
但终必消亡，
他的索求到底是一场虚空！

第一百一十三篇

[1] 要赞美主！
主的仆人哪，你们要赞颂主的名！
[2] 愿主的名受赞颂，从现在直到永永远远。
[3] 从日出之处到日落之地，
主的名都必受赞颂！
[4] 主高踞万国之上，
他的荣耀高过诸天，
[5] 谁能与主－我们的上帝相比？
他端坐高天的宝座之上，
[6] 俯首观看诸天和大地；
[7] 他救拔贫困无助的人于尘埃和粪土之中，
[8] 使他们与他子民的王者同坐，
与国中的贵胄比肩而立。
[9] 他使不育的妇女安居家中，成为子女众多的快乐的母亲。
要赞美主！

第一百一十四篇

[1] 以色列人离开埃及，
雅各的子孙离开了异族的土地；
[2] 那时，犹大成为上帝的圣所，
以色列成为他的国度。
[3] 海水见而退避，
约旦河河水倒流，
[4] 群山象公羊窜跳，
丘陵如羊羔踊跃，
[5] 大海啊，你为什么要退避？
约旦河啊，你为什么要倒流？
[6] 群山啊，你为什么窜跳如公羊？
丘陵啊，你为什么踊跃如羊羔？
[7] 大地哪，在至高的主的面前，
在雅各的上帝面前，你颤抖吧！
[8] 是主使磐石变为池塘，
使坚石变为泉源。

第一百一十五篇

[1] 主啊，荣耀不属于我们，只属于你！
荣耀因你的慈爱与信实而归于你的名下。
[2] 列国何必要发问:
“你们的上帝在哪儿？”
[3] 我们的上帝在天上，他任情行事，随心所欲。
[4] 而他们的神明都不过是金银的制品，
是人的手所制，
[5] 它们有嘴不能讲话，
有眼不能观瞧，
[6] 有耳不能听，有鼻不能闻，
[7] 有手不能摸，有脚不能走，
有喉咙却不能发声。
[8] 愿那些制造它们的人和所有相信它们的人都和这些偶像一样！

[9] 以色列人哪，你们要信靠主，
他帮助你们，保护你们。
[10] 亚伦的子孙哪，你们要信靠主，
他帮助你们，保护你们。
[11] 所有敬畏主的人哪，你们要信靠主，
他帮助你们，保护你们。
[12] 主顾念我们，他要赐福给我们：
他要赐福给以色列人，
他要赐福给亚伦的子孙，
[13] 他要赐福给一切敬畏主的人－不分高低贵贱，一视同仁。
[14] 愿主使你和你的后代都人丁兴盛。
[15] 愿主－创造天地的主宰赐福给你们！
[16] 天，属于主；
地，他却赐给了世人。
[17] 死去的人归于沉寂，
不能再赞颂主，
[18] 但我们要赞颂他，从现在直到永远。
要赞美主！

第一百一十六篇

[1] 我爱主，因为他垂听我的祈求和祷告，
[2] 他既侧耳于我，
我就要一生一世求告他的名。
[3] 死亡的绳索缠绕着我，阴间的恐怖笼罩住我；
我被苦难和忧患所围困。
[4] 于是，我求告主的名：
“主啊，求你救我！”
[5] 主仁慈而公正，
我们的上帝有同情心。
[6] 主庇护心地纯朴的人；在急难中，他救了我。
[7] 我的心重归安宁，
因为主一向赐我厚恩；
[8] 主啊，因为你救我脱离死亡，
使我不再流泪，不再步履踉跄，
[9] 使我能在世上奔走于主的面前。
[10] 尽管我说过我受了极大的苦难，
[11] 尽管我在心灰意懒时说过世人都不可信；
但我依然信靠你。
[12] 怎样我才能回报主赐给我的这一切厚恩？
[13] 我要举起感谢救恩的杯，求告主的名，
[14] 我要在他子民的面前，向他还上我所许的愿。
[15] 主极其看重他的信徒之死；
[16] 主啊，我是你的仆人，确确实实是你的仆人，
我是你的婢女的儿子，
你已经把我从桎梏中解救出来。
[17] 主啊，我要向你献上感恩的祭，要求告你的名。
[18] 我要在你全体子民的面前还上我所许的愿，
[19] 在主的殿宇的庭院里，在耶路撒冷，我要赞颂你的名。
要赞美主！

第一百一十七篇

[1] 列国啊，你们要赞颂主！
万民啊，你们要颂扬主！
[2] 因为他对我们有丰盛的爱，
他的信实永远长存！
要赞颂主！

第一百一十八篇

[1] 要向主称谢！
他是美好的，他的慈爱永远长存！
[2] 愿以色列人说：
“他的慈爱永远长存！”

[3] 愿亚伦的子孙说:
“他的慈爱永远长存！”
[4] 愿所有敬畏他的人说:
“他的慈爱永远长存！”
[5] 在急难中我求告主,
他就应答我, 把我解救出来。
[6] 主与我同在, 我就一无所惧;
血肉之人能奈我何？
[7] 主与我同在, 他是我的援救者;
我必以胜利者的姿态看着我的仇敌。
[8] 求主庇护, 胜过依靠世人,
[9] 求主庇护, 胜过依靠权贵,
[10] 列国围困住我,
但我依靠主的力量消灭了他们！
[11] 他们将我重重围困,
但我依靠主的力量消灭了他们！
[12] 他们象蜜蜂一样蜂拥而来,
但我依靠主的力量消灭了他们！
他们象着火的荆棘, 转瞬间被烧尽。
[13] 我被他们步步进逼, 眼看就要倒下,
然而, 主扶助了我！
[14] 主是我的力量, 我的诗歌;
他拯救了我！
[15] 正义的人的帐蓬里响起胜利的欢呼:
“主施展了他的大能*！
[16] 主的大能至高无上！
主施展了他的大能！”
[17] 我不会死,
我要活下去, 要宣扬主的作为。
[18] 主虽然重重地惩罚了我,
但并未把我付之死地。
[19] 公义之门为我敞开着,
我要进去, 要向主称谢。
[20] 这是主的门, 只有正直的人才能进去。
[21] 主啊, 我要向你称谢,
因为你应答我, 拯救了我,
[22] 昔日匠人的弃石已成为奠基之材。
[23] 这就是主的作为, 奇妙无伦！
[24] 这是主指定的日子,
我们要欢乐, 我们要庆祝！
[25] 主啊, 求你拯救我们;
主啊, 求你使我们事事成功！
[26] 奉主的名而来的人是有福的,
我们在主的圣殿上祝福你！
[27] 主是上帝, 他给我们带来光明;
要手拿着树枝加入庆典的行列,
用绳索把祭牲拴住,
牵到坛角那里。
[28] 你是我的上帝, 我要感谢你,
你是我的上帝, 我要颂扬你,
[29] 要向主称谢,
因为他美好, 他的慈爱永远长存！

第一百一十九篇 *

字母一

[1] 行为无可指责、遵行主的律法的人是有福的;
[2] 谨守主的诫命、一心寻求他的人是有福的;
[3] 他们不做错事, 只走主指引的路。
[4] 主啊, 你制定了律法,
要我们切切遵行,
[5] 但愿我能坚定地遵行你的一切律令！
[6] 谨守你的诫命,
将使我不至蒙羞被耻;

他的大能: 直译为: “他的右手”。

在希伯来版本中, 本篇每段的第一个字母是按字母表的顺序排定的。

[7] 研习你的公正的律法，
将使我以正直的心称颂你。
[8] 我要谨守你的诫命，
求你不要断然离弃我！

字母二

[9] 少年人怎样才能使自己行为纯净？
唯一的要点就是要遵行你的诫命。
[10] 我一心寻求你，
求你使我不要背离你的诫命。
[11] 我把你的话牢记在心间，使我不至得罪于你。
[12] 主啊，我赞颂你，
求你以你的律法教导我，
[13] 我要将你宣布的条例一一传述。
[14] 我喜爱你的律法，就象世人喜爱财富，
[15] 我慎思你的教导，
研习你的训示；
[16] 我陶醉在你的诫命之中，
不忽略你的每一句话。

字母三

[17] 主啊，求你恩待你的仆人，好使我存留在人间；
我要遵行你的训诫。
[18] 求你使我的眼睛明亮，好让我看出你律法中的奥秘；
[19] 我不过寄居人间，
求你不要向我隐瞒你的诫命！
[20] 为了朝夕渴求你的律法，
我已经心力交瘁。
[21] 求你申斥狂傲的人，
因为他们背离了你的命令，应该受诅咒；
[22] 求你除掉我所受的羞辱和轻蔑，
因为我谨守着你的律法。
[23] 尽管当权者聚在一起毁谤我，
而我－你的仆人仍然沉思研想你的诫命。
[24] 你的律法使我喜悦，
它们是我的良师益友。

字母四

[25] 我被打倒在尘土中，
求你按照你的应许挽救我的生命；
[26] 我向你阐述了我的处世之道，你应答了我，
求你用你的律法教导我；
[27] 求你教我悟解你的训词，
我要深思你的奇妙作为。
[28] 我的心充满忧伤，
求你按照你的应许使我坚强。
[29] 求你使我远离奸诈，
求你用你的律法赐福给我。
[30] 我选择了忠信之路，
潜心研习你的律法，
[31] 主啊，我谨守你的诫命，求你不要使我蒙羞！
[32] 我一心遵行你的命令，
因为你使我大开眼界。

字母五

[33] 主啊，求你用你的律法教导我，我将遵行到底。
[34] 求你让我领悟律法的真谛，
我将谨守它们，一意遵行。
[35] 求你领我走你的诫命之路，
因为我衷心喜爱它。
[36] 求你使我的心向往你的律法，
而置自身的私利于不顾。
[37] 求你使我不慕虚幻，
而按照你的应许使我生命更新。
[38] 求你履行你对你的仆人所许的诺言，
那是对敬畏你的人所许的诺言。

[39] 求你让我所怕的羞辱远离我,
只有你的律法是美好的。
[40] 我渴求你的训诫,
求你以你的公义将我的生命更新!

字母六

[41] 主啊, 愿你不变的爱降临到我的身上,
求你按照你的应许赐给我救恩。
[42] 那样, 我就能回答羞辱我的人, 因为我信靠你的话。
[43] 求你不要把真知的话从我的口中夺走,
因为我的希望寄于你的律法。
[44] 我要遵行你的律法, 直到永远!
[45] 我要游行四方, 因为我已经寻求到你的训诫,
[46] 我要向列国的君王宣讲你的旨意, 必不会蒙受羞辱。
[47] 我以遵行你的诫命为荣, 因为我喜爱它;
[48] 我赞美你的诫命*,
我爱它们, 我要深思你的诫命。

字母七

[49] 求你记得你对你的仆人的应许, 你的话使我有了企盼。
[50] 它是我在患难中的慰籍,
你的应许使我生命更新。
[51] 狂傲的人肆无忌惮地嘲弄我,
但我不违背你的律法。
[52] 主啊, 我牢记你自古以来的训诫,
它们使我得到慰藉。

我赞美你的诫命: 直译为: "我向你的诫命举起双手"。

[53] 作恶的人背弃你的律法, 使我义愤填膺!
[54] 无论我住在何方,
你的诫命永远是我吟唱的主题。
[55] 主啊, 我在夜间也想念你的名,
我要遵从你的教导。
[56] 我一向如此, 因为我谨守你的诫命。

字母八

[57] 主啊, 你是我的一切,
我发誓要遵从你的话;
[58] 我一心寻求你,
求你按照你的应许赐我厚恩。
[59] 我反省自己走过的路,
我要追随你的律法。
[60] 我要毫不迟疑地遵行你的一切诫命!
[61] 即使恶人用绳索捆住我,
我仍然不忘你的律法。
[62] 为了你的公正的律法,
我在午夜起来向你称谢。
[63] 敬畏你, 遵行你的律法的人, 都是我的朋友。
[64] 主啊, 大地上充满了你的慈爱,
求你用你的诫命教导我。

字母九

[65] 主啊, 你按照你的应许善待你的仆人,
[66] 求你赐给我智慧和明辩是非的能力,
因为我依赖你的诫命。
[67] 我还没有经受磨难的时候曾作过许多错事,
但现在我听从你的教诲。
[68] 你是美好的,
你的所作所为都是善行义举。
求你用你的诫命教导我;

[69] 尽管狂傲的人用谎言毁谤我,
我仍然一心谨守你的律法。
[70] 他们的心冷酷无情，而我却
要陶醉在你的律法中。
[71] 我所受的磨难对我不无益处,
它使我研习你的诫命。
[72] 你所赐的律法对我无比珍
贵，胜过千万金银！

字母十

[73] 主啊，你创造了我，使我成
人,
求你赐我悟解的能力，好让
我能研修你的诫命。
[74] 愿敬畏你的人见了我都兴高
采烈,
因为我是仰望你的律法的人。
[75] 主啊，我知道你的律法是公
正的,
你对我的责难是出于你的信
实。
[76] 求你按照你对你的仆人的应
许,
用不变的爱慰藉我的心。
[77] 愿你的怜悯降临在我的身上,
好让我能生存下去,
因为我喜爱你的律法。
[78] 愿那些诬告我的人蒙羞受辱,
而我要深思你的诫命。
[79] 愿那些敬畏你的人都归向
我,
他们是了解你的律法的人。
[80] 愿我的心在你的律法面前毫
无暇疵,
这样，我就不会失败蒙羞。

字母十一

[81] 主啊，我因渴求你的救恩而
神困体乏,
然而我仍然寄希望于你的话
语。
[82] 我盼望你的应许而望穿双眼,
我问:
“什么时候你才能给我慰
藉？”
[83] 尽管我象一只浓烟熏燎的酒
袋*,
但我没有忘记你的诫命。
[84] 我还得等多久？
什么时候你才惩罚迫害我的
人？
[85] 狂傲的人不守你的律法,
他们设谋要陷害我。
[86] 你的诫命都是可信靠的,
但他们却毫无缘由地迫害我,
主啊，求你援助我！
[87] 他们几乎已把我赶尽杀绝,
但我仍不离弃你的诫命。
[88] 求你以你的慈爱保全我的性
命,
好让我遵行你所赐的一切律
法。

字母十二

[89] 主啊，你的话与天共存,
[90] 你的信实万世常在;
你建立了大地，大地就长存
久在。
[91] 你的律法至今昭昭,
因为万物都要听从你的安排。
[92] 在磨难中，如果不是以你的
律法为伴，我早已身毁
命殒！
[93] 我永不忘记你的诫命,
因为你用它们更新了我的生
命。
[94] 我属于你，求你拯救我,
因为我已经寻求到你的诫命。
[95] 邪恶的人伺机要杀害我,
但我仍然留连在你的律法中
间。
[96] 万事皆有穷尽,
唯有你的诫命无边无垠。

一只浓烟熏燎的酒袋: 酒袋受烟熏燎就会变得干
脆易裂。

字母十三

[97] 我多么爱慕你的律法！整天都对着它深思默想。
[98] 你的命令常存我的心中，
使我比我的仇敌更思虑周详。
[99] 我比我的老师更通达，
因为我深思你的训导；
[100] 我比长老们更颖悟，
因为我遵从你的律例；
[101] 我远离一切邪恶之路，
因为我听从你的话；
[102] 我从未背离你的律法，
因为你亲自给了我教诲。
[103] 你的话多么甘甜，胜过我口中的蜂蜜。
[104] 你的律法使我明达事理，因此我更憎恨一切恶行。

字母十四

[105] 主啊，你的话是引导我前进的明灯，
照亮我的人生之路。
[106] 我发誓严守我的诺言，要遵行你公正的律法。
[107] 主啊，我历经磨难，
求你按照你的应许更新我的生命。
[108] 主啊，请接受我发自内心的赞颂，
求你用你的律法教导我。
[109] 尽管我经常身临凶险，
但我始终不忘你的律法；
[110] 邪恶的人设谋要陷害我，
但我仍然没有违背你的诫命。
[111] 你的诫命永远是我的传世之业，它们是我心中所爱！
[112] 我要专心遵行你的诫命，直到最后一息。

字母十五

[113] 我恨心怀贰志的人；
我喜爱你的律法。
[114] 你是我的避难之处，是我的盾牌；
我寄希望于你的话语。
[115] 作恶的人哪，你们离开我，
好让我遵行我的上帝的命令！
[116] 求你按照你的应许扶持我，
好让我能活下去，
不要让我的希望落空。
[117] 你扶持我，我就能得救，
我要时常关注你的命令。
[118] 你厌弃违背你的律法的人，
他们的诡计必定落空；
[119] 你抛弃他们如弃粪土，
因此我喜爱你的律令。
[120] 我畏惧你，全身战栗；
我敬畏你的律法。

字母十六

[121] 我的所做所为都是公平和正义，
求你不要让我落在仇敌的手中。
[122] 求你保护你的仆人平安，不受狂傲的人的欺凌。
[123] 我渴求你的救恩，望穿了双眼，
我等待着你的公正的话语。
[124] 求你以你不变的爱对待我，
求你以你的律法教导我，
[125] 我是你的仆人；
求你赐我明辨是非的能力，
好让我领悟你的律法。
[126] 主啊，是你行动的时候了！
因为你的律法已被世人废弃。
[127] 我喜爱你的律法胜于最精纯的金子，
[128] 我尊崇你的律法的公正平允，
我憎恨一切恶行！

字母十七

[129] 你的诫命无比精妙，因此我遵行它们。

[130] 你的训诫一旦被人所领悟，
就象明灯一样照亮人生的旅程；
它们把智慧带给了世上的芸芸众生。
[131] 我呼吸急促，心血激荡，
我在渴求你的命令！
[132] 求你象善待那些爱你的人那样，
垂顾我，怜悯我，
[133] 求你按照你的应许引导我的脚步，
使我不致被罪恶辖制。
[134] 求你把我从世人的欺压下解脱出来，
好使我能遵守你的命令。
[135] 主啊，愿你的容光照耀在你的仆人的身上，
求你以你的律法教导我。
[136] 世人不守你的律法，我的眼泪就长流成河。

字母十八

[137] 主啊，你是公平的，
你的律法是公正的，
[138] 你所颁布的诫律公正无私，
完美可信。
[139] 我五内如焚，
因为我的仇敌藐视你的命令。
[140] 你的应许曾历经验证，我爱它们！
[141] 尽管我渺小而微不足道，
但我不忘你的训诲。
[142] 你的公义永远长存，
你的律法真实可信。
[143] 我遭遇过危难困苦，但依然喜爱你的诫命。
[144] 你的律法永远是公正的；
求你使我悟解，给我生活的勇气。

字母十九

[145] 主啊，我一心求告你，
求你应答我，我必遵行你的命令！
[146] 我向你呼求，
求你拯救我，我必谨守你的诫命！
[147] 破晓之前我起身呼求你的救助，
把希望寄于你的话，
[148] 我整夜睁大眼睛，
默想你的教诲，
[149] 求你以你不变的爱垂听我的话语，
主啊，求你按照你的律法，
更新我的生命。
[150] 谋划奸恶的人迫近了我，
但他们却因此远离了你的律法。
[151] 主啊，你就在我的身边，
你的一切命令都是真实的。
[152] 我研习你的律法，
久已知道你要使它们永远坚立。

字母二十

[153] 求你俯察我的苦难，
求你拯救我，因为我没有忘记你的律法，
[154] 求你保护我，拯救我，
求你按照你的应许使我获得新生。
[155] 救恩不会降临恶人，因为他们不守你的诫命，
[156] 然而，主啊，你有丰盛的怜悯，
求你按照你的应许赐我新生。
[157] 我的仇敌和迫害我的人很多，
但我没有背离你的律例。
[158] 我看见背信弃义的人就心生厌恶，
因为他们不遵守你的命令。

[159] 主啊，请看我多么爱慕你的
教诲，
求你以你不变的爱拯救我的
性命。
[160] 你的每一句话都真实可信，
你的公正的律法永远长存！

字母二十一

[161] 当权者毫无缘由地迫害我，
但我只敬畏你的律法，
[162] 我因你的应许而欣喜，象人
发现了巨大的宝库。
[163] 我憎恶虚伪，只爱慕你的律
法。
[164] 每天，我七次向你献上颂词，
赞颂你的律法公正。
[165] 热爱你的律法的人都会安享
太平，
什么都不能使他们失足。
[166] 主啊，我等待着你的救恩，
我遵行你的命令，
[167] 我谨守你的诫命，热爱你的
律法，
[168] 我遵从你的律例和训诲；
你洞悉我的一切作为。

字母二十二

[169] 主啊，愿我的呼声上达你的
耳中！
求你按照你的话赐我悟解的
能力。
[170] 愿我的祈求上达你的面前，
求你按照你的应许拯救我！
[171] 愿我的嘴发出赞美之词，因为
你把你的律法教给了我；
[172] 愿我的舌唱出你的应许，因
为你的诫命公正平允；
[173] 愿你的手随时扶助我，因为
我决心遵从你的命令。
[174] 主啊，我渴慕你的救恩，你
的律法使我欢欣！
[175] 愿你的律法帮助我，给我生活
的勇气，好让我赞颂你！
[176] 我象迷途的羊；
请来找寻你的仆人吧，
因为，我始终不忘你的诫
命。

第一百二十篇

登阶之诗

[1] 在急难中，我向主求告，他
就应答我。
[2] 主啊，求你救我，
求你救我摆脱那些诡诈无信
的唇舌。
[3] 你们这些虚伪的人哪，
你们可想过你们的结局？
你们可知道你们的报应？
[4] 主将用战士锐利的箭，用红
热的炭火惩罚你们！
[5] 我寄居在米设*，生活在基达*
人中间，多么不幸！
[6] 我跟这些厌恶和平的人相处
已然太久！
[7] 我热爱和平，我宣扬和平，
而他们却要战争！

第一百二十一篇

登阶之诗

[1] 我遥望重峦叠嶂，我的援助
来自何方？
[2] 我的援助来自主，
来自天地的创造者。
[3] 他不会让你失足；
他守护着你，毫无懈怠；
[4] 看哪，这是以色列的守护者，
他既不困倦，也不入睡；
[5] 主守护着你，就在你的身边
保护你，
[6] 白天，太阳不会伤你；
夜晚，月亮不会害你。
[7] 主救你摆脱所有的灾难，守
护你的性命。

米设，基达：这些地方的人骁勇好斗。

[8] 主护佑你驰骋四方*,
从现在直到永远！

第一百二十二篇

大卫的登阶之诗

[1] 有人对我说:
“让我们去朝拜主的殿宇。”
我听了满心欢喜。
[2] 耶路撒冷啊,
现在我们就站在你的门内！
[3] 耶路撒冷已经建起,
宛如一城，紧凑有致,
[4] 主的各支派都来到这里,
按照主给以色列的律例，赞颂主的名。
[5] 这里有为审判而设的宝座,
大卫的家族在这里当权秉政。
[6] 为耶路撒冷的和平祈祷吧:
“愿爱你的人平安,
[7] 愿城围之内平安,
愿要塞坚固，愿宫室安宁。”
[8] 为了我的兄弟朋友，我祝愿:
“愿你平安。”
[9] 为了主－我们的上帝的殿宇,
我要寻求你的繁荣与兴盛。

第一百二十三篇

登阶之诗

[1] 在天上作王的主啊，我仰望着你,
[2] 正如奴仆依赖主人，婢女依赖主母,
我们依赖主－我们的上帝,
等待他施与怜悯。
[3] 主啊，求你怜悯我们,
求你怜悯我们！
我们已经忍受了太多的轻蔑,
[4] 饱尝了安闲人的戏弄，受尽了狂傲人的欺凌！

驰骋四方：指征战。

第一百二十四篇

大卫的登阶之诗

[1] 让以色列人说说,
假如没有主的帮助,
[2] 当仇敌攻击我们的时候假如没有主的救援,
[3] 他们向我们扬威发怒，早已把我们活生生地吞了下去！
[4] 洪水早已吞没了我们,
激流早已冲走了我们,
[5] 狂涛早已把我们席卷而去！
[6] 要赞颂主,
他没有让我们毙于他们的利齿！
[7] 我们象鸟儿挣脱猎人的罗网;
罗网被打破了,
我们逃了出去！
[8] 我们的援助来自主*，来自天地的创造者！

第一百二十五篇

登阶之诗

[1] 信靠主的人如同锡安山,
永远屹立，不可动摇！
[2] 象群山环护着耶路撒冷,
主环护他的子民，从现在直到永久！
[3] 恶人的权势必不久留在义人的土地上,
以免主的子民或染恶行。
[4] 主啊，求你善待善良的人,
善待那些行善的人,
[5] 至于那些不行正道的人,
主要把他们同作恶的人一齐除尽！
愿以色列永享太平！

我们的援助来自主：直译为：“我们的援助依赖主的名”。

第一百二十六篇

登阶之诗

[1] 主把流亡者带回锡安的时候，我们如在梦中！
[2] 我们欢笑！
我们快乐地歌唱！
列国纷纷传扬:
“主为他们成就了大事！”
[3] 主确实为我们成就了大事，
我们多么快乐！
[4] 主啊，求你使我们复兴，
就象使河水重新流回干涸的河道。
[5] 撒泪播种的人，必欢呼收割;
[6] 流着泪带着种子出去的人，
必唱着歌快乐地抱着禾捆回来！

第一百二十七篇

所罗门的登阶之诗

[1] 假如不是主要建造房屋，建造者再劳碌也是枉然;
假如不是主在守护城池，看守者的警戒只是空费时间。
[2] 早起晚睡，为衣食奔波，
其实不过是虚耗时日;
主所爱的人即便恬然安睡，
主也会事事为他们预备齐全*。
[3] 儿孙是主的赏赐*，子女是主的恩典;
[4] 人在年轻时所生的子女，就象战士手中的箭。
[5] 箭袋里装满这种箭的人是有福的，
他在城门口与仇敌争辩时不会失败。

主所爱的人即便恬然安睡，主也会事事为他们预备齐全: 直译为: “主把睡眠赐给他所爱的人”。

赏赐: 通常指上帝赐给每家以色列人的土地，这份土地永远不会离开这家人。人可以卖地，但到了禧年，这份土地还会还给这家人。

第一百二十八篇

登阶之诗

[1] 敬畏主的人是有福的，
他们遵行主指引的路，
[2] 你必安享你的劳动所得，
家业繁荣，事事亨通！
[3] 你的妻子在家中象结实累累的葡萄树，
你的儿女围绕在你的桌旁，
象幼嫩的小橄榄树。
[4] 敬畏主的人，必如此蒙福！
[5] 愿主从锡安赐福给你，
愿你一生一世安享耶路撒冷的繁荣！
[6] 愿你长寿，在世时能见到你的重代子孙。
愿以色列安享太平。

第一百二十九篇

登阶之诗

[1] 以色列哪，述说吧！
自幼年以来，仇敌怎样迫害你！
[2] 自幼年以来，仇敌残酷地迫害我，
但他们从未胜过我。
[3] 象农夫犁沟，
他们在我的背上留下又深又长的伤痕。
[4] 但主是公正的，
他割断了恶人的绳索，使我获得自由。
[5] 愿那些憎恨锡安的人都蒙羞而退，
[6] 愿他们象屋顶上的草，
还没有生长就已枯萎:
[7] 收起来不够一把，捆起来不够一捆，
[8] 没有一个过路人会对他们说:
“愿主赐福给你！我们奉主的名祝福你！”

第一百三十篇

登阶之诗

[1] 主啊，我在绝望中求告你！
[2] 至高的主啊，
求你垂听我的话语，
侧耳倾听我求助的呼声。
[3] 至高的主啊，
如果你察究我们的罪过，谁能立足？
[4] 然而，你有赦免之恩，
因而你受人敬畏。
[5] 我等待着主，
我的心向往着他，
我寄希望于他的话语。
[6] 我的灵期望着至高的主，
胜过守夜者盼望天明，
胜过守夜者盼望天明！
[7] 以色列啊，要信靠主，
因为他有不变的爱，有丰盛的救恩！
[8] 他必亲自拯救以色列，救他们脱离一切罪恶。

第一百三十一篇

大卫的登阶之诗

[1] 主啊，我不骄傲自大，不目中无人；
我不自以为是，不妄图力所不能及的大事。
[2] 我安适满足，象断奶的婴儿依偎在母亲的怀里，
内心安宁而平静。
[3] 以色列啊，要信靠主，从现在直到永远！

第一百三十二篇

登阶之诗

[1] 主啊，求你记得大卫，
求你记得他所受的一切苦难。
[2] 他向主许愿，向雅各的全能的上帝发誓：
[3-5] “在为主找到住处，
为雅各的全能的上帝找到居所之前，
我决不跨进家门，
决不睡觉，决不打盹。”
[6] 我们在以法他*听说约柜，在加阿*找到了它。
[7] 我们说：
“让我们到主的居所来吧，
让我们在他的座前下拜。
[8] 主啊，起来吧，
请你和你的大能的约柜一同进入你的憩息之所。
[9] 愿你的祭司昭示正义，
愿你的信徒欢呼歌唱！”
[10] 为了你的仆人大卫，
求你不要丢弃你所选立的君王。
[11] 主曾向大卫起誓，主的应许永无反悔：
“我要选立你的一个嫡子，
要让他继承你的王位。
[12] 你的子孙如果谨守我的约，遵行我教给他们的律例，
他们的后代就能世代为王。”
[13] 主选定了锡安，把它作为居留之地：
[14] “这里将永远是我的憩息之所，
我要永远在这里居住，
因为我拣选了这里。
[15] 我要赐福给她，
使她供给丰足，
她的穷人必定丰衣足食。
[16] 我要使她的祭司彰显我的救恩，
她的信徒必定永远欢乐。
[17] 在那里，我要立大卫的后代为王，
为我的受膏者点亮明灯。

以法他：即伯利恒，大卫的出生地。

加阿：也叫基列耶琳。基列耶琳直译为“森林之地”，希伯来语中的“森林”与这个城市的名字相近。

[18] 我要使他的仇敌蒙羞受辱，
而他头上的王冠必将光华万重。”

第一百三十三篇

大卫的登阶之诗

[1] 家人欢聚一处，
多么幸福，多么快乐！
[2] 就象贵重芬芳的油浇在亚伦的头上，
流到他的胡须，
又流到他的衣襟。
[3] 就象黑门山的甘露降在锡安的群山上；
在那里主降下赐福－永恒的生命！

第一百三十四篇

登阶之诗

[1] 主的仆人们哪，你们都要赞颂主！
夜间在他的圣殿里侍奉他的人哪，你们要赞颂他！
[2] 要在他的圣殿里举起双手赞颂他！
[3] 愿主－天地的创造者从锡安赐福给你们！

第一百三十五篇

[1] 要赞美主！要赞颂主的名！
主的仆人哪，你们要赞美他！
[2] 你们侍立于主的殿宇之中，
侍立在他的庭院之中，
你们要赞颂主！
[3] 要赞美主！他是美好的；
赞颂他的名是美好的事情。
[4] 主为自己拣选了雅各，拣选以色列作自己的子民。
[5] 我知道主至高至尊，
我们的主超越万神。
[6] 在天上地下，在大海汪洋，
主都随意而行！
[7] 他使云雾从地的尽头升腾，
他使闪电挟着暴雨来临，
他打开府库，狂风就呼啸而出！
[8] 他在埃及击杀了所有的头胎所生－无论是人还是牲畜！
[9] 他在那里施行大能，彰显神迹，
惩罚埃及王和他的臣民。
[10] 他灭掉列国，击杀了强悍的诸王：
[11] 有亚摩利王西宏、巴珊王噩和所有迦南地的王国。
[12] 他把他们的土地作为产业赐给他的以色列子民。
[13] 主啊，主啊，
你的名万代永存，你的声望世世传诵。
[14] 主要为他的子民伸冤，他怜悯他的仆人。
[15] 列国的偶像都是金银所制，
由人的手做成，
[16] 它们有嘴不能讲，有眼不能看，
[17] 有耳不能听，鼻中没有气息。
[18] 愿制造它们和所有信奉它们的人，都与这些偶像一样！
[19] 以色列人哪，你们要赞颂主！
亚伦的子孙哪，你们要赞颂主！
[20] 利未人哪，你们要赞颂主！
所有你们这些敬畏他的人，
都要赞颂主！
[21] 在锡安，在耶路撒冷，在他的安居之处，
主永受赞颂。要赞美主！

第一百三十六篇

[1] 要向主称谢！
他是美好的，
他的慈爱永存！

[2] 要感谢万神之神,
他的慈爱永存！
[3] 要感谢万主之主,
他的慈爱永存！
[4] 要向独行奇事的主称谢,
他的慈爱永存！
[5] 要向以智慧开创诸天的主称谢,
他的慈爱永存！
[6] 要向在水面上铺设大地的主称谢, 他的慈爱永存！
[7] 要向创造光明的主称谢,
他的慈爱永存！
[8] 太阳支配白昼,
他的慈爱永存！
[9] 星月管理黑夜,
他的慈爱永存！
[10] 要向在埃及击杀一切头胎所生的主称谢,
他的慈爱永存！
[11] 他把以色列人从埃及领出来,
他的慈爱永存！
[12] 他伸出大能的手和膀臂,
他的慈爱永存！
[13] 把红海的海水分开,
他的慈爱永存！
[14] 领着他的子民走了过去,
他的慈爱永存！
[15] 却把埃及王和他的军队淹没在红海里,
他的慈爱永存！
[16] 要向率领他的子民越过旷野的主称谢,
他的慈爱永存！
[17] 要向击杀声威赫赫的诸王的主称谢,
他的慈爱永存！
[18] 他击杀了强悍的诸王,
他的慈爱永存！
[19] 他击杀了亚摩利王西宏,
他的慈爱永存！
[20] 他击杀了巴珊王噩,
他的慈爱永存！
[21] 他把他们的土地作为产业,
他的慈爱永存！
[22] 赐给了他的仆人以色列,
他的慈爱永存！
[23] 要向在卑微时顾念我们的至高者称谢,
他的慈爱永存！
[24] 他救我们脱离仇敌之手,
他的慈爱永存！
[25] 他赐食物给所有的造物,
他的慈爱永存！
[26] 要向天上的上帝称谢,
他的慈爱永存！

第一百三十七篇

[1] 坐在巴比伦河畔, 我们想起锡安,
禁不住泪流满面。
[2] 我们把竖琴挂在河边的柳树上*,
[3] 因为俘虏我们的人要我们唱歌;
这些掳掠者要听歌行乐, 他们说:
“给我们唱一曲锡安的歌吧！”
[4] 身在异国, 我们怎能唱主的歌？
[5] 耶路撒冷啊,
要是我忘了你, 就让我的右手不能再弹琴*！
[6] 要是我不记念你, 不以耶路撒冷为我最大的快乐,
就让我的舌头和嘴粘在一起！
[7] 主啊,
求你记住以东人的行径。
当耶路撒冷陷落之日,
他们叫喊: “拆毁它！把它夷为平地！”

把竖琴挂在河边的柳树上: 这些乐器是用来在耶路撒冷的圣殿里赞美上帝的, 由于圣殿被毁了, 这些人不应该再演奏歌曲了。

就让我的右手不能再弹琴: 或为: ”就让我的右手萎缩。”

[8] 巴比伦城哪，你必被毁灭！
愿按照你对我们的行径报复
你的人蒙福！
[9] 愿抓起你的婴儿把他们摔在
岩石上的人蒙福！

第一百三十八篇

大卫的诗

[1] 主啊，我要赞颂你，一心一
意地赞颂你！
我要在众神面前歌颂你，
[2] 要在你的圣殿前下拜；
为了你的信实，
为了你不变的爱，
为了你高于万物的声望和命
令，
我要赞颂你的名。
[3] 我向你求告，你就应答我，
使我勇敢而充满信心。
[4] 主啊，愿地上的君王听到你
的话都齐声赞颂你；
[5] 愿他们颂扬你指引的道路，
你的荣耀宏大而瑰伟。
[6] 主虽然身居高天之上，
但他看顾卑微的人，也深知
那些狂傲的人。
[7] 我被危难所困，
你保护我平安无虞；
你打击我的仇敌的嚣张气
焰，包全我的生命；
你伸出手－你的大能的手援
救我。
[8] 你必会成全你对我的应许；
主啊，你的慈爱永存，
求你不要丢弃你手创的造物。

第一百三十九篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 主啊，你鉴察过我，你了解
我；
[2] 你洞悉我的举止坐卧，
遥察我的内心所思，
[3] 明辩我的一举一动，
熟知我的所做所为。
[4] 主啊，我还没有开口，你已
经了然，
[5] 你前后左右环绕着我，你的
手轻按在我的身上。
[6] 你的智慧深不可测，
我可望而不可及。
[7] 在哪里能躲开你的灵？在哪
里能避开你的面？
[8] 我飞腾上天，你在天上；
我潜下阴间，你也在那里。
[9] 纵使我与白日一齐飞升，
远栖于大海的那一边，你也
必在那里。
[10] 即便在那里，你也必亲自引导
我，用你的右手扶持我。
[11] 我说："让周围的亮光都变
成黑暗吧，
黑暗必定能掩蔽我。"
[12] 然而，黑暗对于你不是黑暗，
黑夜与白昼同样光明；
对于你，黑暗与亮光等同。
[13] 你造我于原始，
在母腹中把我拼凑成形。
[14] 我赞颂你，因为你用令人敬畏
的绝妙的作为造就了我，
我深知你的神奇。
[15] 我在暗中受造，在母腹中成
形，
这一切都瞒不过你，
[16] 我尚未出生，你就关注到
我；
一生的岁月我尚未度一天，
却已由你定而写在你的
册上。
[17] 上帝啊，你的意念于我多么
珍贵！
你的思虑多么广博！
[18] 它们多过海滩上的砂粒，使
我数不胜数；
我领悟到这一切，仍然与你
在一起。

[19] 上帝啊，愿你杀灭邪恶的人！
离开我，你们这些嗜血成性的人！
[20] 他们怀着阴险的打算谈论你；
你的仇敌滥用你的名！
[21] 主啊，我多么恨那些恨你的人！
我多么厌恶背叛你的人！
[22] 我对他们深恶痛绝，视他们为仇敌。
[23] 上帝啊，求你鉴察我，了解我的心愿；
求你考验我，洞察我的意念，
[24] 求你察看我有没有妄念，求你引导我走永生之路。

第一百四十篇

大卫的诗，交于伶长

[1] 主啊，求你救我摆脱邪恶的人，
求你保护我不受暴徒的侵害。
[2] 他们一心谋设恶计，每天挑起纷争。
[3] 他们的舌头尖利如蛇，
他们的嘴唇喷出毒气。
[4] 主啊，求你救我脱离恶人之手，保护我不受暴徒的侵害，
他们阴谋要推倒我。
[5] 狂傲的人暗设机关，
他们沿路布下陷阱，设下圈套。
[6] 主啊，我要向你说：
“你是我的上帝。”
主啊，求你垂听我求助的呼声。
[7] 主啊，至高无上的主，
我强有力的拯救者，
你在战场上护卫我的性命。
[8] 主啊，不要让邪恶的人心愿得逞，
不要让他们的阴谋成功；
否则，他们会更加目空一切！
[9] 愿那些围困我的人陷于他们自己所设的奸谋之中！
[10] 愿火热的炭火降在他们头上！
愿他们被丢进火里，抛入深坑，永无出头之日。
[11] 愿散布流言的人在世上无处立足，
愿灾祸灭绝强暴的人。
[12] 我知道，主必为穷苦的人伸张正义，
他必维护弱小者的利益。
[13] 义人将赞颂你的名，
正直的人必生活在你的面前。

第一百四十一篇

大卫的诗

[1] 主啊，我向你呼求，
求你快来援救我！
求你垂听我的呼求！
[2] 愿我的祷告如香烟缭绕上升到你的面前，
愿我举起的双手如同献上的晚祭蒙你垂看。
[3] 主啊，求你把守我的口，管制我的唇，
[4] 求你使我的心不为邪恶所动，不与作恶者同行恶事，
也不参与他们分肥。
[5] 正直人的责打是出于对我的爱护，
他的责备是浇在我头上的膏油，我愿意甘心接受；
而我在祈祷中要反对的是作恶者的恶行。
[6] 让他们的首领被摔下山崖，
这些作恶者就会知道我的话真实无讹，
[7] 他们就会说：
“我们的骨头被丢弃在坟墓旁，

就象人耕田刨地时扔掉的土
块。”*

[8] 至高的主啊，我只仰望着
你;
我要寻求你的保护，
求你不要把我弃于死地。

[9] 求你救我摆脱他们张设的罗
网，
求你救我不至陷入作恶者的
陷阱。

[10] 愿作恶的人陷入自己的罗网
中，而我则安然通行。

第一百四十二篇

大卫在洞里作的训诲诗，也是祷词

[1] 我向主求告，
高声向他恳求怜悯，

[2] 我向他倾吐我的苦情，述说
我的不幸。

[3] 我濒于绝望的时候，
只有你知道我应当怎样办。
在我行走的路上，有人设好
埋伏，

[4] 我左右张望，没有人理睬我，
我无路可走，
没有人怜惜我的生命。

[5] 主啊，我向你呼求，
我说:
“只有你是我的避难之所，
是我在人世间的立足之处。”

[6] 求你垂听我的呼求，
我已经陷入绝境;
求你把我从追逼我的人手中
救出来，
他们恃强欺凌我;

[7] 求你救我摆脱枷锁，
好让我能赞颂你的名。
正直的人将环绕在我的身
边，因为你恩待我。

5-7小节：原文的意思很难懂。

第一百四十三篇

大卫的诗

[1] 主啊，求你垂听我的祷告，
垂听我求助的呼声！
求你以你的信实和正义救援
我！

[2] 求你不要把你的仆人送上审
判席，
因为，在你的面前没有完美
无暇的人。

[3] 仇敌追逼我，把我打倒在
地;
他们把我推入幽暗卑微之
处，就象抛弃久死的僵
尸。

[4] 我的灵悲苦绝望，
我的心沮丧感伤。

[5] 我追忆逝去的岁月，默想你
的业绩和你的作为。

[6] 我向你举手祷告;
我渴慕你，象久旱的土地盼
望甘霖。

[7] 主啊，求你赶快应答我，我
已经心力交瘁;
求你不要置我于不理，
否则，我必会象那些被丢下
地狱的人！

[8] 愿我每天清晨都能听到你的
慈爱的话语，因为我信
靠你;
愿你指给我该走的路，因为
我仰仗你。

[9] 主啊，求你救我摆脱仇敌;
你是我的庇护者，

[10] 求你教导我去实现你的意
志，
因为你是我的上帝。
愿你至善的灵引导我走上平
坦大道。

[11] 主啊，为了你的名，
求你保全我的性命;
求你以你的正直和公义救我
脱离危难。

[12] 求你以不变的爱制止我的仇
敌的喧嚣，
求你灭绝所有欺压我的人，
因为我是你的仆人！

第一百四十四篇

大卫的诗

[1] 愿保护我的主受赞颂！
他教会我争战，训练我从戎。
[2] 他是爱我的上帝，
是我的城堡，我的要塞，
是我的庇护者和拯救者；
我以他为避难之处，他使列
国臣服于我的脚下。
[3] 主啊，人算什么，你竟关心
他？
血肉之躯的人算什么，你竟
顾念他？
[4] 世人不过如一丝游息，
他的岁月如转瞬即逝的阴影。
[5] 主啊，你拉开天空，亲自降
临！
求你触摸群山，使它们冒出
烟雾，
[6] 求你发出闪电，驱散我的仇
敌；
你射出箭，他们就四散逃命。
[7] 求你从高天伸下救援的手，
把我从洪水中，从异族的手
中救出来！
[8] 这些人满口谎话，他们的誓
言全是欺人之谈！
[9] 上帝啊，我要弹起十弦琴，
向你献上一首新歌，
[10] 你救你的仆人大卫于仇敌的
刀丛剑树，
你把胜利赐给君王。
[11] 求你保护我，把我从异族的
手中救出来！
这些人满口谎话，他们的誓
言全是欺人之谈！
[12] 愿我们的儿子象精心培育出
的树，
愿我们的女儿美如宫室里的
雕梁画栋。
[13] 愿我们的粮仓堆满五谷，
愿我们牧场上的羊群成千上
万，与日俱增。
[14] 首领平安无虞，
城池完整无缺，
人民不颠沛流离，
街道上再也没有哀恸之声；
[15] 能有这福气的人民是有福
的，尊主为上帝的国家
是有福的！

第一百四十五篇

*大卫的赞美诗**

[1] 上帝啊，你是我的君王，
我要尊崇你，永远赞颂你的
名。
[2] 我要天天赞颂你，要世世代
代赞颂你。
[3] 主至高至尊，应该大受赞颂，
他的伟大莫测高深。
[4] 你的业绩代代相传，
你大能的作为永被传诵。
[5] 人们要述说你的威严的尊荣，
我要默念你的奇妙作为；
[6] 人们要传扬你可敬畏的大
能，
我要讲述你的伟绩。
[7] 人们要庆贺你的丰盛的恩
赐，
满怀喜悦地歌颂你的公正。
[8] 主有仁慈，有怜悯，
他不轻易发怒，有着丰盛的
爱。
[9] 主普爱众生，他怜悯他的所
有造物，
[10] 主啊，你的造物都必赞颂你，
你的信徒都必感谢你。
[11] 他们要传扬你的国度的荣耀，
要述说你的大能，

这是一首藏头诗。

[12] 好让所有的人都知道你的大能的作为,
都知道你的国度的荣耀。
[13] 你的国是永恒的国,
你的王权永远长存。
主信守他的一切应许, 他爱他的所有造物。
[14] 他扶起跌倒的人,
他抬举受苦的人,
[15] 所有的生灵都仰望着你,
你按时赐给他们食物,
[16] 你一张开手,
所有的生灵都心满意足, 各得其所。
[17] 主的所做所为都是公正的,
他爱他的所有造物。
[18] 主靠近求告他的人,
他就在所有真心求告他的人的身边:
[19] 他成全敬畏他的人的心愿,
他垂听他们的呼求, 拯救他们;
[20] 主看顾所有爱他的人, 但他必灭绝所有邪恶的人。
[21] 我要赞颂主,
愿所有的生灵都永远赞颂他的名。

第一百四十六篇

[1] 要赞美主！
我的灵啊, 要赞美主！
[2] 我要一生一世赞颂主,
要终生歌颂我的上帝。
[3] 不要依赖权贵, 不要信靠世人,
他们都救不了你。
[4] 一旦气断息绝, 他们就归于尘土;
他们的策划转瞬归于乌有。
[5] 得到雅各的上帝帮助的人是有福的;
他信靠主－他的上帝, [6]天地的开创者;
他创造了大海和海中的万物,
他是永远信守诺言的主,
[7] 他为受欺压者伸张正义,
他赐食物给穷苦的人,
他使被囚禁的人获得自由,
[8] 他使盲人重见光明,
他抬举受苦的人, 爱护正直的人。
[9] 他看顾寄居异乡的人, 扶助孤儿和寡妇*,
他使恶人不能得逞。
[10] 主永远是王！
锡安哪, 你的上帝必永握王权！
要赞美主！

第一百四十七篇

[1] 要赞美主！
向主献上赞美的歌是多么美好的事情！
赞颂主多么令人愉快而舒畅！
[2] 主重建了耶路撒冷,
召回流亡的以色列人。
[3] 他医治人们心头的创伤,
包扎他们的伤口。
[4] 主确定了星宿的数目, 并为它们一一命名。
[5] 我们的主至高至尊,
他的能力无边无涯, 他的智慧无穷无尽。
[6] 他扶持卑微的人,
却把邪恶的人打倒在地。
[7] 要向我们的上帝弹起竖琴,
要向主献上感恩的歌。
[8] 他用云彩遮盖天空, 用雨水滋润大地,
使青草铺满山岗;
[9] 他把食物赐给牲畜,
也赐给啼叫的小乌鸦。

寄居异乡的人, 孤儿和寡妇: 这些人都是无人帮助的人。

[10] 他不喜欢强壮的骏马，也不
中意勇猛的战士；
[11] 他只喜爱敬畏他的人，喜爱信
靠他的不变的爱的人。
[12] 耶路撒冷啊，要赞颂主，
锡安哪，要赞颂你的上帝！
[13] 是他使你的城门坚固，
是他赐福给你的人民，
[14] 他使你四境平安，
他使你享用上好的收成。
[15] 他向大地下令，他的话立刻
被执行。
[16] 他降下羊毛般的雪，
撒下灰一样的霜。
[17] 他掷下大如卵石的冰雹，吹
下彻骨的寒风，
谁能经受得起？
[18] 他一发令，一切便都消退；
他扬起微风，
水又开始潺潺流动。
[19] 他把他的旨意传给雅各，
把他的律法和诫命传给了以
色列，
[20] 对其它国家他都没有如此相
待，他们对他的律法一
无所知。
要赞美主！

第一百四十八篇

[1] 要赞美主！
要从天上赞美主，
要在高天之上赞颂他！
[2] 主的众天使哪，你们要赞颂
他；
主的众天军*哪，你们要赞颂
他！
[3] 日月啊，你们要赞颂他；
闪耀的繁星啊，你们要赞颂
他，
[4] 天上之天和天上之水啊，你
们要赞颂他！

天军：可以指天使、星辰或是军士。

[5] 愿一切的一切都赞颂主的
名，
他一发令，一切就被造就。
[6] 他发出永不更改的命令，
使它们各安其位，
直到永远。
[7] 大地上的万物啊，你们要赞
颂主！
海洋里的巨兽啊，你们要赞
颂主！
[8] 闪电和冰雹，
飞雪和行云，
暴虐的狂风，
你们全要听命于主！
[9] 上帝创造了山岭岗峦，果树
和香柏树，
[10] 上帝创造了家畜和野兽，爬
虫和飞鸟，
[11] 上帝创造了大地上的万国万
民，公侯权贵，
[12] 上帝创造了少男少女，老人
和孩童。
[13] 愿他们都赞颂主的名！
惟有他的名字要受尊崇，
他的荣耀充盈天地！
[14] 他使他的子民强盛，
他所爱的忠诚的子民以色列
人都齐声赞颂他。
要赞美主！

第一百四十九篇

[1] 要赞美主！
要在他忠诚的子民的聚会上
赞颂他，
要向他献上一首新歌。
[2] 愿以色列因他们的创造者而
欢喜！
愿锡安的人民因他们的君王
而快乐！
[3] 跳起舞来！
打起鼓来！
弹起琴来！
你们要赞颂他的名。

[4] 主喜爱他的子民,
他把救恩赐给卑微的人,
[5] 愿主的子民因此而欢呼, 整夜欢庆。
[6] 愿他们口中唱着献给上帝的颂辞,
手中拿着双刃的利剑,
[7] 报复列国, 惩罚万民:
[8] 把他们的国王用脚镣锁住,
把他们的权贵用铁枷铐身。
[9] 要执行对他们的既定审判, 这是所有主的信徒的荣耀。
要赞美主！

第一百五十篇

[1] 要赞美主！
要在他的圣殿里赞美他！
要在他大能的苍穹赞美他！
[2] 要颂扬他大能的作为！
要赞颂他的至高无上！
[3] 要吹号赞颂他！
要弹琴鼓瑟赞颂他！
[4] 要击鼓跳舞赞颂他！
要用丝弦长笛赞颂他！
[5] 要用响亮的铙钹赞颂他！
[6] 一切生灵都要赞颂主！
要赞美主！

License Agreement for Bible Texts

World Bible Translation Center
Last Updated: September 21, 2006

These Scriptures:

- Are copyrighted by World Bible Translation Center.
- Are not public domain.
- May not be altered or modified in any form.
- May not be sold or offered for sale in any form.
- May not be used for commercial purposes (including, but not limited to, use in advertising or Web banners used for the purpose of selling online add space).
- May be distributed without modification in electronic form for non-commercial use. However, they may not be hosted on any kind of server (including a Web or ftp server) without written permission. A copy of this license (without modification) must also be included.
- May be quoted for any purpose, up to 1,000 verses, without written permission. However, the extent of quotation must not comprise a complete book nor should it amount to more than 50% of the work in which it is quoted. A copyright notice must appear on the title or copyright page using this pattern: "Taken from the HOLY BIBLE: EASY-TO-READ VERSION™ © 2006 by World Bible Translation Center, Inc. and used by permission." If the text quoted is from one of WBTC's non-English versions, the printed title of the actual text quoted will be substituted for "HOLY BIBLE: EASY-TO-READ VERSION™." The copyright notice must appear in English or be translated into another language. When quotations from WBTC's text are used in non-saleable media, such as church bulletins, orders of service, posters, transparencies or similar media, a complete copyright notice is not required, but the initials of the version (such as "ERV" for the Easy-to-Read Version™ in English) must appear at the end of each quotation.

Any use of these Scriptures other than those listed above is prohibited. For additional rights and permission for usage, such as the use of WBTC's text on a Web site, or for clarification of any of the above, please contact World Bible Translation Center in writing or by email at distribution@wbtc.com.

World Bible Translation Center
P.O. Box 820648
Fort Worth, Texas 76182, USA
Telephone: 1-817-595-1664
Toll-Free in US: 1-888-54-BIBLE
E-mail: info@wbtc.com

WBTC's web site – World Bible Translation Center's web site: http://www.wbtc.org

Order online – To order a copy of our texts online, go to: http://www.wbtc.org

Current license agreement – *This license is subject to change without notice. The current license can be found at:* http://www.wbtc.org/downloads/biblelicense.htm

Trouble viewing this file – If the text in this document does not display correctly, use Adobe Acrobat Reader 5.0 or higher. Download Adobe Acrobat Reader from:
http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html

Viewing Chinese or Korean PDFs – To view the Chinese or Korean PDFs, it may be necessary to download the Chinese Simplified or Korean font pack from Adobe. Download the font packs from:
http://www.adobe.com/products/acrobat/acrrasianfontpack.html